HYGIÈNE

DE

LA TABLE

TRAITÉ

DU CHOIX DES ALIMENTS

DANS LEURS RAPPORTS AVEC LA SANTÉ

PAR

J.-P.-A. DE LA PORTE

DOCTEUR EN MÉDECINE

CHEVALIER DE LA LÉGION D'HONNEUR, DU SAINT-SÉPULCRE DE JÉRUSALEM

DE N.-D. DE LA CONCEPTION DE PORTUGAL,

OFFICIER D'ACADÉMIE, ETC.

PARIS

F. SAVY, LIBRAIRE-ÉDITEUR

24, RUE HAUTEFEUILLE, 24

1874

Les formalités prescrites par la loi ayant été remplies, tous les droits de traduction et de reproduction sont réservés.

HYGIÈNE

DE

LA TABLE

TRAITÉ
DU CHOIX DES ALIMENTS
DANS LEURS RAPPORTS AVEC LA SANTÉ

PAR

J.-P.-A. DE LA PORTE
DOCTEUR EN MÉDECINE
MÉDECIN-MAJOR DANS L'ARMÉE

PARIS
F. SAVY, LIBRAIRE-ÉDITEUR
24, RUE HAUTEFEUILLE, 24
1870


B.I.U.M. Paris

AU LECTEUR

La méthode, dans l'emploi de la nourriture, a toujours passé, aux yeux des médecins, pour une des principales conditions de la santé et de la longévité. Tous s'accordent à reconnaître que la matière bromatologique met à notre service un arsenal d'agents aussi précieux et aussi variés que le laboratoire de l'apothicaire, et que pour être, en général, plus inconsidérément employés que les remèdes, les aliments n'en ont pas des propriétés moins bienfaisantes ou moins funestes, suivant l'usage qu'on en sait faire.

Ces considérations n'avaient point échappé aux anciens. Hippocrate, Mnesithée, Philotime, Galien, Athénée, Oribaze, parmi les pères de la médecine, et plus tard, Nonnius, Sebezius, Gonthier, Labruyère-Champier, Platine et beaucoup d'autres, ont écrit longuement sur la matière qui nous occupe; mais les découvertes modernes de la physiologie et de la chimie ont laissé leurs travaux tellement en arrière, qu'ils ne sont presque plus consultés. D'autre part, nous avons contracté, depuis un siècle, des habitudes si éloignées de celles de nos ancêtres, nous avons introduit sur nos tables tant de préparations dont ils ignoraient l'existence, notre cuisine est devenue si provocante et si perfide, notre tempérament lui-même est si différent du leur, que de nouvelles études sur la composition raisonnée du régime étaient devenues indispensables. Cette tâche n'a point semblé aux savants modernes indigne de leur attention : Lavoisier, Larrey, Vauquelin, Parmentier, Chevreul, Chaptal, Aulagnier, Darcet,

Liebig, Dumas, Bouchardat, Michel Lévy, Cl. Bernard, Moleschott, Payen, Fonssagrives et beaucoup d'autres, se sont occupés, à divers titres, de l'alimentation privée et publique. C'est dans la lecture de leurs écrits que j'ai puisé la première pensée de ce livre; c'est en grande partie à l'aide de leurs recherches que je l'ai rédigé. Puisse ce résumé méthodique d'une science trop peu connue trouver auprès des lecteurs la même indulgence que mes précédentes publications.

Dr J.-P.-A. DE LA PORTE.

Solignac, le 1er juin 1870.

INTRODUCTION

—

DU RÉGIME

> Le développement de l'homme est le produit de la nutrition autant que des agents de l'hérédité organique; c'est par le régime qu'il est donné de remédier à la faiblesse primitive de l'organisation et d'améliorer la race de nos populations déchues.
> (M. Lévy, *Traité d'hygiène.*)

Dieu s'est réservé le secret de notre naissance et de notre mort. Nous ignorons absolument comment s'allume en nous le foyer de la vie et comment il s'éteint; mais la nature a enseigné à l'homme, comme à tous les animaux, que, pour entretenir cette force active, il faut ingérer chaque jour dans le tube intestinal une certaine quantité d'aliments solides et de boissons, qui, par suite de combinaisons et de réactions mystérieuses, se convertissent en os, en chair, en nerfs, en vaisseaux, en humeurs, et renouvellent incessamment les parties qui s'usent ou se détruisent par le jeu des organes. Le premier mouvement de l'enfant qui vient au monde est de chercher le sein de sa mère; le dernier effort de l'animal blessé est de se traîner près de quelque ruisseau pour y étancher la soif qui naît de la perte de son sang.

La matière revêt successivement la forme vivante et fait à chaque instant de notre être un être nouveau. Les molécules terreuses et métalliques, qui forment la croûte du globe, sont attirées sans cesse par la végétation et absorbées par les suçoirs des plantes, dont elles deviennent la charpente et la substance; les plantes sont mangées par les animaux et servent à l'accroissement de leur volume ou à l'entretien de leur vie; ceux-ci, à leur tour, disparaissent dévorés par des espèces nouvelles, et la matière qui les a formées rentre

dans le repos de la mort, pour y être bientôt repris par d'autres espèces végétales qui nourriront d'autres êtres animés.

C'est ainsi que se vérifie, aux yeux de la science, cette profonde doctrine des anciens philosophes de la pluralité des existences et des formes diverses de la vie revêtues successivement par chaque molécule de la matière.

I

PHYSIOLOGIE DE LA NUTRITION

Vous n'êtes pas sans avoir vu une locomotive de chemin de fer; vous y avez aussitôt distingué deux choses : l'*existence* et la *fonction ;* l'une qui résulte de l'assemblage de toutes ces roues, de tous ces tuyaux, de toutes ces soupapes, parfaitement ajustés ensemble et formant une admirable machine; l'autre qui consiste à se mouvoir d'une manière régulière et à traîner après soi un nombre considérable de voitures, de voyageurs et de marchandises. Pour *entretenir la fonction,* il faut de l'eau et du charbon, que le mécanicien ne cesse d'introduire d'instants en instants dans le gouffre béant du foyer; pour *entretenir l'existence,* à mesure que la machine s'use ou se détériore, il faut ici une pièce nouvelle, là un écrou, là un piston; de l'acier, du cuivre, du verre, etc.

Cette machine est grossièrement notre image. Nous avons, nous aussi, une *existence,* un corps à conserver, lequel est formé d'éléments divers; plus, *des fonctions* à remplir : mouvements, sécrétions, sensations et autres œuvres de la vie.

Or, un seul intendant est destiné à nous fournir les matières nécessaires à ce double résultat : la table ; un seul atelier suffit pour élaborer ces matières et les rendre propres à leurs divers emplois : le tube digestif; un seul ouvrier pour les distribuer et les mettre en œuvre : le sang. *Anima omnis carnis in sanguine est* (1).

Le sang, sans cesse en mouvement et obligé par les battements du cœur, comme par l'impulsion d'une forte machine, de parcourir un trajet moyen de vingt-cinq centimètres par seconde, soit deux mille huit cent quatre-vingts révolutions complètes en vingt-quatre heures, n'est point, comme on pourrait le croire, un fluide d'une composition définie; la sienne varie ou peut varier après chaque

(1) MOÏSE, *Pentateuque.*

composition définie ; la sienne varie ou peut varier après chaque repas. Ce phénomène deviendra évident quand j'aurai expliqué comment le sang se renouvelle, et l'on comprendra qu'il est nécessaire en songeant que, dans le jeu de l'organisation humaine, il n'entre pas moins de seize corps simples, qui sont : l'oxygène, l'hydrogène, l'azote, le soufre, le chlore, le phosphore, le carbone, le silicium, le fluor, le potassium, le sodium, le calcium, le magnésium et le fer, auxquels on pourrait encore joindre le cuivre, l'arsenic et le manganèse.

Je m'empresse de dire que la plupart de ces éléments, s'ils pénétraient à l'état libre dans l'économie, bien loin d'y avoir une action réparatrice, agiraient à la manière des poisons ; c'est généralement sous forme de combinaisons binaires qu'ils se trouvent dans le sang, et, pour y parvenir, ils ont encore dû se présenter aux organes digestifs sous une forme plus complexe : celle de viande, de légumes, de lait, de pain, d'eau, de fruits, d'épices, de poisson, de vin, etc.

ENTRETIEN ET PRODUCTION. — Avec une admirable équité, le sang fait deux parts de ses richesses. L'une, comprenant les aliments de la vie plastique ou *aliments réparateurs*, que l'on reconnaît à la présence constante de l'azote dans leurs combinaisons, est destinée au renouvellement de la machine. Chargé des matériaux de cette catégorie, le liquide sanguin les entraîne avec lui dans les plus petites ramifications du réseau veineux et artériel dont notre corps est sillonné en tous sens ; en traversant les tissus si divers des muscles, des os, des cartilages, des nerfs, il abandonne ici un atome de fibrine, là un peu d'albumine, ailleurs la chondrine, la neurine, ou une petite quantité de ces sels minéraux qui entrent dans la composition de l'édifice humain. Comme nous l'avons dit, cette partie de son rôle le fait ressembler à l'ouvrier chargé de réparer une locomotive, qui, suivant l'importance des avaries, ajuste ici une pièce de cuivre, là une goutte de plomb, une lame de verre, une tige d'acier, etc. Cet actif serviteur va jusqu'à se charger des vieux plâtras, c'est-à-dire des molécules usées et devenues impropres à l'édifice. Il les entraîne dans son courant et les jette aux résidus, ou les abandonne aux glandes spéciales d'excrétion. Ce double mouvement d'absorption et d'excrétion, dont le sang est l'agent, se fait avec une exactitude si grande qu'il arrive une époque où le renouvellement matériel de notre corps est complet, c'est-à-

dire où nous ne conservons plus rien de la matière qui, à une époque antérieure, formait nos organes, de manière à vérifier la comparaison ingénieuse faite par Richerand de notre corps au vaisseau des Argonautes, qui, radoubé mille fois dans sa traversée, n'avait plus, au terme de sa course, aucune des pièces de sa construction première ; et il est si actif que sa rapidité atteindrait journellement, suivant quelques expérimentateurs, cinq grammes par kilogramme du poids de l'individu. On enseigne, de l'aveu de la plupart des physiologistes, qu'il ne faut pas plus de sept ans pour que toutes les parties du corps aient été entièrement remplacées.

Dans la seconde part sont groupés les aliments dont la combustion est nécessaire pour entretenir l'activité du fonctionnement : on les nomme *aliments respiratoires*. Ils se reconnaissent chimiquement à la présence du carbone et l'absence de l'azote dans leurs combinaisons ; transportés par le sang dans un immense foyer qui est le poumon, ils s'y allument au contact de l'air par la respiration, et comme le charbon qui brûle sous la chaudière, ils produisent et, entretiennent en nous la chaleur et l'activité. La consommation qu'en fait chaque individu est proportionnée à la somme de calorique et de force qu'il est appelé à produire. Le Groënlandais, qui vit exposé à un rude labeur, sous une température glaciale, a besoin de boire chaque jour sept ou huit litres d'huile pour fournir à sa dépense de carbone ; l'Arabe oisif, qui habite un climat brûlant, y suffit avec quelques fruits aqueux.

Tel est le croquis de ce grand travail de *la nutrition* qui s'opère incessamment en nous, à notre insu, pour ainsi dire ; action occulte et profonde dont le jeu régulier constitue l'équilibre du fonctionnement organique, c'est-à-dire *la santé*, et dont l'imperfection amène l'état opposé : *la maladie*.

Assimilation. — Il est remarquable que la nature, après la naissance du jeune animal et lorsqu'il est encore incapable de chercher lui-même sa subsistance, au lieu de le faire nourrir par la mère avec son sang, exige que ce sang maternel soit transformé momentanément en lait, pour passer en cet état dans l'estomac du nourrisson et y reprendre la forme sanguine nécessaire à l'assimilation. Ce fait, étrange au premier aspect, nous donne la clef d'une grande loi à laquelle ne réfléchissent pas assez les médecins de l'école chimique : c'est qu'*il est indispensable que les divers principes nutritifs*

soient associés entre eux, et qu'ils subissent simultanément des métamorphoses spéciales dans l'économie pour arriver à faire partie du sang.

Ce n'est pas assez que l'analyse ait permis de grouper les parties assimilables des aliments en séries, dont neuf contiennent de l'azote : 1° l'*albumine végétale*, qui se trouve dans le suc des végétaux et les graines émulsives; — 2° la *fibrine végétale* ou *gluten*, que contiennent particulièrement les céréales et, en certaines proportions, les légumineuses, ainsi que les parties tendres des plantes; — 3° la *caséine végétale* ou *légumine*, qu'on rencontre dans les fruits des légumineuses, haricots, lentilles, pois, etc.; — 4° l'*albumine animale*, que le blanc d'œuf présente presque à l'état pur et que l'on rencontre en grande quantité dans le sang, le cerveau, les nerfs: — 5° la *fibrine animale*, qui constitue les muscles; — 6° la *caséine animale*, répandue dans le lait et le fromage; — 7° la *gélatine*, très abondante dans les tendons, les ligaments, les membranes, les os, dont on l'extrait par ébullition; — 8° la *chondrine*, base des cartilages et des os mous, que l'ébullition isole pareillement; — 9° l'*osmazone*, produit complexe de l'ébullition de la viande; — tandis que dix autres abondent surtout en carbone : 1° l'*amidon* ou *fécule*, qui existe dans les céréales, les légumineuses et bon nombre d'autres plantes; — 2° la *dextrine*, qui résulte de la transformation de la fécule sous l'action d'un ferment; 3° le *sucre*, commun dans tous les fruits mûrs, où il se produit également par la transformation de la dextrine sous l'influence d'un ferment; — 4° l'*alcool*, qui est produit par la fermentation des liquides sucrés; — 5° la *gomme* ou les *mucilages*, qui découlent de certains arbres, ou se développent autour de certaines graines; — 6° la *pectine* ou principe gélatineux des fruits, que l'on prépare souvent en gelée; — 7° la *graisse*, que l'on trouve abondamment répandue sous la peau des animaux et dans leurs viscères; — 8° l'*huile*, que produisent un grand nombre de graines; — 9° le *beurre*, qui fait partie du lait de la femme et de celui des animaux; — 10° le *sucre animal* ou *sucre de lait*, que produisent le lait, le foie, etc.; — car, s'il est certain que nous avons pu classer ces substances, si nous avons pu analyser tous les liquides qui tour à tour y sont déversés pendant leur trajet dans l'intestin, si nous sommes même parvenus à accomplir des digestions artificielles dans nos cornues; il y a cependant dans le résultat final, l'*assimilation*, des influences qui nous échap-

ent et dont la constatation doit suffire pour régler notre conduite.

Cuvier remarquait déjà de son temps (1) qu'il n'y a guère que la matière déjà organisée qui puisse servir de base à la nourriture d'une autre organisation. Cette pensée de Cuvier pose, à notre sens, dit à son tour M. Michel Lévy, les limites de la théorie chimique de la nutrition. L'estomac n'est pas seulement un appareil de réduction dont le rôle consiste à séparer des matières alimentaires les principes tout formés qui y existent et que réclame la composition des tissus; il est encore évident que, parmi les substances azotées, il en est qui, en se métamorphosant dans l'organisme, prennent le rôle de matières non azotées, et il y a tout lieu de penser que, sous l'influence de combinaisons diverses avec les substances azotées, certains aliments non azotés servent aussi à la composition des tissus animaux. Chez les carnivores, par exemple, dont l'alimentation est exclusivement composée de matières animales, ce sont des substances azotées qui, par la transformation qu'elles subissent, fournissent les matériaux propres aux combustions qui s'opèrent dans l'organisme sous l'influence de l'oxigène; et chez les herbivores, la quantité énorme de substances non azotées qui entre dans leur régime alimentaire ne trouverait pas son emploi dans les conditions normales, soit par ces combustions, soit même par la formation des tissus adipeux, si une partie au moins de ces substances, en se combinant avec les matières azotées, ne venait concourir à la formation de certains tissus. Sans nier la lumière que des travaux récents ont jetée sur quelques points de la nutrition, il faut donc reconnaître qu'ils n'ont éclairé que le premier plan de ce mystère, et que l'arrière-scène est demeurée dans l'ombre (2).

Quelques expérimentateurs ont voulu nourrir des chiens exclusivement avec l'albumine, et, quoique l'albumine soit, sans aucun doute, le point de départ de tous les tissus animaux, les chiens ont succombé en moins de deux mois. D'autres ont expérimenté sur la fibrine, substance qui tient aussi le premier rang parmi les principes alimentaires, et la mort est arrivée dans les mêmes délais; d'autres ont employé comme aliment le sucre seul, et la vie ne s'est pas prolongée plus de trente-cinq jours. Avec l'huile, le beurre, la graisse et la fécule, le résultat a été le même.

(1) Cuvier, *Anatomie comparée*, t. IV.

(2) Michel Lévy : *Traité d'hygiène*, 2 vol. in-8, Paris.

Après une durée un peu plus longue, la vie se terminerait également dans le marasme si ces principes alimentaires, débarrassés de tout mélange, étaient donnés deux à deux, trois à trois et même tous ensemble; tandis que l'on vit seulement avec du pain et de l'eau.

D'où il faut conclure que si la nourriture naturelle de l'homme peut être puisée dans les trois règnes, sa santé demande que ces divers aliments soient présentés sous des formes déterminées, et qu'ils n'aient subi d'autres modifications que celles qui sont propres à en développer la sapidité sans altérer leur constitution.

« L'aliment ne nourrit d'une manière complète et durable que dans certaines limites d'agrégation naturelle de ses différents éléments, dit M. Lévy : l'albumine, la fibrine, la gélatine, la fécule, la dextrine, le sucre, etc., peuvent bien être identiques, pour le chimiste, avec ceux qui concourent à la texture de nos tissus, mais il n'en est pas de même pour l'économie vivante, qui doit s'assimiler ces substances à titre de nourriture. Elle les réclame dans l'état d'association et d'élaboration qu'elles ont reçu au sein d'un autre organisme vivant. Elle a besoin d'aliments et non de produits chimiques. On peut donc poser en principe que, plus un aliment s'éloigne de son type naturel, plus il subit de préparations, moins il est sain. »

Ainsi limité, le champ est encore assez vaste, car il comprend les viandes de boucherie, la volaille, le gibier, le poisson, les céréales, les légumes, les fruits, le laitage, les œufs, les condiments, l'eau, le vin, le cidre, la bière, etc.

Faim et soif. — L'officine où l'organisme élabore mystérieusement les matériaux qu'il puise à toutes ces sources, le tube digestif, n'est point, comme le pensent les gens superficiels, ouverte au premier venu; à la porte veillent au contraire incessamment deux factionnaires incorruptibles : le nez, sentinelle avancée qui ne laisse rien approcher de suspect; la langue, huissier scrupuleux qui interroge les papiers de l'étranger et apprécie sa valeur; il est même remarquable que, comme les suisses de bonne maison, ceux-ci savent non-seulement reconnaître la qualité du nouveau venu, mais deviner lorsque le maître n'a pas besoin de ses services : ils sont impitoyables quand l'estomac est repu.

La faim et la soif sont les sensations qui, par le moyen des nerfs, informent le cerveau de l'appauvrissement du sang et de la néces-

sité d'une réparation. Viennent-elles à se montrer, aussitôt le goût et l'odorat se relâchent de leur sévérité ; la saveur des aliments et des boissons réveille dans l'homme épuisé un sentiment agréable, et instinctivement la main les porte à la bouche, qui s'ouvre pour les recevoir.

La sensation de la faim se manifeste, en général, à des intervalles réguliers qui coïncident avec la vacuité de l'estomac. Le besoin des aliments concorde avec la fin du travail digestif précédent. Cette sensation, d'abord agréable, ne tarde pas à devenir douloureuse quand elle n'est pas apaisée. Une foule de conditions peuvent influer sur le moment où elle se produit et aussi sur son intensité. L'habitude a, sur son retour périodique, une influence que chacun connaît. On peut dire cependant, d'une manière générale, que le renouvellement du besoin des aliments est en rapport avec l'activité ou la rapidité du mouvement nutritif. Les enfants le ressentent plus fréquemment que les adultes, les convalescents plus que les gens bien portants. Les enfants et les convalescents n'ont pas seulement à réparer exactement leurs pertes, il faut encore qu'ils augmentent en poids, l'un parce qu'il croît, l'autre parce qu'il regagne ce qu'il a perdu. L'exercice développe le sentiment de la faim, et la vie sédentaire le diminue, parce que l'un accélère le travail de la nutrition et que l'autre l'entrave. La sensation de la faim se renouvelle, en moyenne, deux ou trois fois dans les vingt-quatre heures, chez l'homme de nos contrées. Une température basse l'excite davantage, une température élevée la rend languissante : le travail pénible et la marche, le repos et l'oisiveté ont des influences analogues. J'ai lu que les habitants pauvres de certaines contrées parvenaient à tromper la faim en ingérant dans l'estomac une sorte de terre glaise : nous savons tous à quels excitants les gens blasés ont recours pour se donner de l'appétit (1).

Toutes les causes qui diminuent la proportion normale des parties liquides de l'économie éveillent la sensation de la soif. Elle est augmentée très sensiblement par la chaleur ambiante, qui favorise l'évaporation cutanée et pulmonaire. Les exercices violents, qui activent la sécrétion de la sueur, ont le même résultat. Rien n'est plus douloureux que l'anxiété de cette sensation non satisfaite. Les malheureux naufragés ont toujours plus souffert de la soif que de

(1) Béclard, *Traité élémentaire de physiologie*, 1 vol. in-8, Paris.

la faim, et, lorsque la privation des aliments est compliquée de celle des boissons, la mort est bien plus rapide. L'ingestion des substances salines dans l'estomac développe le sentiment de la soif, parce qu'ayant besoin, pour être dissoutes, d'une certaine proportion d'eau, elles déterminent un afflux de liquide dans le tube digestif au travers des membranes intestinales, et diminuent ainsi les proportions de l'eau du sang. Les substances qui irritent l'estomac, telles que le poivre et les diverses épices, y amènent également un afflux de liquide et mettent le sang dans les mêmes conditions. Tout ce qui, même en dehors des voies digestives, peut rétablir l'équilibre interrompu en faisant parvenir de l'eau dans le sang, fait disparaître en partie cette sensation. Il est arrivé à tout le monde de s'apercevoir que, lorsqu'ayant chaud et soif on se lave les mains dans une cuvette d'eau, le niveau du liquide baisse beaucoup plus sensiblement que dans les ablutions ordinaires, et que l'anxiété de la soif en est diminuée d'autant. On lit également dans l'*Histoire des voyages et découvertes dans le Nord*, par Forster, qu'un vaisseau allant de la Jamaïque en Angleterre souffrit tellement d'une tempête qu'il fut sur le point de couler à fond. Les passagers eurent aussitôt recours à la chaloupe. Bientôt ils furent vivement pressés par la soif. Le capitaine leur conseilla de ne point boire d'eau de mer, parce que l'effet pouvait en être extrêmement nuisible. Il les invita plutôt à suivre son exemple, et sur-le-champ il se plongea tout habillé dans l'océan, ce qu'il continua à faire à plusieurs reprises chaque jour. Chaque fois qu'il sortait de l'eau, lui et ceux qui l'imitaient trouvaient que leur soif était apaisée pour longtemps. Plusieurs se moquèrent de lui et de ses imitateurs, mais les incrédules devinrent si faibles qu'ils périrent bientôt; tandis que le capitaine et ceux qui, comme lui, se plongeaient dans la mer, conservèrent leur vie dix-neuf jours, au bout desquels ils furent recueillis par un vaisseau qui faisait voile de ce côté (1).

Digestion. — L'aliment liquide ou solide introduit dans la bouche y détermine une des saveurs suivantes : l'amer, l'acide, l'âcre, le salé, l'acerbe, l'austère, le doux et l'onctueux (Lemery). Il est souvent facile de faire passer le même aliment de l'un à l'autre de ces goûts, suivant la préférence du consommateur. Le but de la nature;

(1) Béclard, *Traité élémentaire de physiologie*.

dans cette variété, est de rendre agréable l'acte auquel la conservation de l'individu est attachée.

A cet acte concourent toute une série de phénomènes remarquables.

D'abord la *mastication*, qui réduit l'aliment en fragments très petits, afin de rendre plus facile l'imprégnation des liquides dissolvants qui doivent en opérer la transformation ; trente-deux dents concourent à ce travail. Ce n'est pas sans inconvénient qu'on cherche à se passer de leur secours. Les personnes qui avalent les aliments sans les mâcher digèrent mal. Le même inconvénient se manifeste chez celles qui ont perdu leurs dents. On rencontre fréquemment des maladies nerveuses du tube digestif qui n'ont pas d'autre cause, et qui disparaissent dès que l'individu peut donner plus de soin à la mastication ou la rendre facile par le remplacement artificiel des dents tombées.

Vient ensuite l'*insalivation*. Le liquide salivaire, visqueux, incolore, inodore, insipide, alcalin, qui s'écoule des glandes parotides, sous-maxillaires, sublinguales, et d'autres grappes moindres situées aux joues et aux lèvres, est assez abondant pour fournir un poids journalier de trois livres environ. Il n'agit pas seulement comme humectant dans la formation du bol alimentaire ; il dissout les chlorures, les phosphates et les sulfates alcalins contenus dans les aliments ; son action est encore plus importante sur les substances farineuses, qu'il transforme en dextrine et en glycose, selon Leuchs, par l'intermédiaire d'un ferment particulier auquel M. Mialhe, dont les travaux ont jeté une vive lumière sur ce sujet, a donné le nom de *diastase animale*, et que l'on désigne aussi sous celui de *ptyaline*. La salive est sans action sur les corps gras, les huiles, le beurre, les viandes, et autres aliments azotés (1).

Parvenue dans l'estomac par la *déglutition*, la masse ou bol alimentaire y demeure enfermée par l'occlusion des orifices d'entrée et de sortie, le cardia et le pylore, et y fait un séjour de quatre ou six heures, pendant lequel une foule de petites glandes, versant sur lui un nouveau liquide, le *suc gastrique*, lui font subir une plus profonde transformation qui porte le nom de *chymification*.

Le suc gastrique est clair, limpide, d'une teinte légèrement ambrée, d'une saveur salée et acide, avec des réactions constamment

(1) LEBRUMENT, *De la nutrition*, 1 vol. in-18, Paris.

acides. L'abondance de sa sécrétion paraîtrait dépasser douze livres par jour. Ce liquide, au moyen de deux agents qu'il contient, la pepsine et l'acide lactique, attaque vivement les parties du bol alimentaire formées de fibrine, de gluten, d'albumine coagulée, d'albumine liquide, de gélatine, de chondrine, de caséine, de légumine, lesquelles sont métamorphosées en une substance identique, que Lehman désigne sous le nom de *peptone*. Mais les corps gras, l'huile, la gomme, la pectine, le sucre et l'amidon échappé à l'action de la salive, ainsi que celui qu'elle a transformé en dextrine, restent encore intacts. Dans ce travail, le bol devenu une bouillie visqueuse, blanchâtre et fade prend le nom de *chyme*. La plus grande partie des boissons aqueuses, des sels solubles des matières ci-dessus désignées, qui se sont transformées en peptone, ne dépassent pas la cavité stomacale et y sont absorbées par les parois, pour être lancées dans le torrent circulatoire.

Au sortir de l'estomac, le chyme passe dans l'intestin grêle; il y subit une nouvelle transformation qui porte le nom de *chylification*, sous l'influence de deux dissolvants abondamment sécrétés : le *suc pancréatique*, qui vient de la glande pancréas, et la *bile*, qui vient du foie. Le premier est incolore, visqueux, gluant, limpide, d'une saveur un peu salée, constamment alcalin; la seconde est savonneuse, amère, d'un brun verdâtre, et pareillement alcaline. Ensemble, leur abondance n'est pas supérieure à une livre par jour. Sous leur influence, les corps gras jusque-là inattaqués par la digestion s'émulsionnent; les féculents déjà transformés en glycose par la salive passent, suivant M. Dumas, par les états d'acide lactique, d'acide butyrique, de graisse, et comme tels subissent l'émulsion des corps gras, deviennent savon comme eux et se dissolvent. Béclard affirme, au contraire, qu'une partie du glycose pénètre dans le sang en nature. Le sucre absorbé dans les aliments se transforme aussi en glycose dans la route de la bouche à l'intestin grêle, et y arrive sous cette forme pour y être traité comme lui. On ignore si la gomme et la pectine sont transformées en glycose ou absorbées directement. Durant son séjour dans cette partie de l'intestin, la bouillie alimentaire se colore un peu et présente l'aspect d'un liquide épais, blanc et crêmeux. L'absorption y est très active, elle se fait à l'aide de villosités sans nombre qui en tapissent toute la paroi, et s'exerce non-seulement sur l'eau, les sels dissous et la peptone qui ont échappé à l'absorption stomacale, mais aussi sur les graisses

émulsionnées, sur les féculents qui ont subi leur dernière transformation et sur les sucres mis au même rang, en un mot, sur tout ce qui est devenu *chyle.*

A partir de ce moment, la digestion est accomplie. En sortant de l'intestin grêle, où elles ont séjourné près d'une journée entière, et pendant le reste de leur trajet jusqu'à l'expulsion, les matières, modifiées par leurs pertes et par les divers liquides qu'elles ont reçus dans leur route, abandonnent bien encore quelques parties nutritives aux villosités du gros intestin, mais elles ne reçoivent plus aucun ferment, et le travail d'absorption qui s'accomplit ne fait que compléter la récolte commencée plus haut.

Enfin les résidus ultimes, les ligneux, les parties graisseuses excédantes, les tissus épidermiques, les parties colorantes des végétaux, toutes les matières de l'alimentation réfractaires aux actes digestifs, sont expulsés au dehors par la *défécation.*

Il n'entre pas dans mon sujet de décrire comment les matières absorbées d'après les lois de l'endosmose et de l'imbibition par la paroi intestinale, par les vaisseaux chylifères et les radicules des veines mésentériques, passent dans les glandes et dans le sang, deviennent sang elles-mêmes et fournissent un aliment aux différents appareils sécréteurs et excréteurs. Le résultat final est celui-ci : « un tiers du poids des aliments que nous prenons en vingt-quatre heures s'en va par les urines, un autre tiers se perd avec l'air expiré, le dernier abandonne le corps chaque jour sous forme d'excréments, de sueur, de transpiration cutanée, de matières sébacées, de larmes et d'écailles épidermiques (1). »

Une toute petite partie, presque insaisissable chez l'adulte, sert à notre accroissement.

II

LIMITES DE LA PUISSANCE ASSIMILATRICE

Grammatici certant, les physiologistes en sont encore à se demander quelles sont les limites extrêmes de l'abstinence et de la polyphagie. On trouve tous les jours des individus qui s'acquièrent une sorte de célébrité, soit par la capacité de leur estomac, soit par le

(1) Moleschott, *Du régime*, 1 vol. in-18, Paris.

faible volume de nourriture nécessaire à l'entretien de leur vie, et les traits qu'on en raconte ne sont pas moins étonnants dans un sens que dans l'autre.

Parmi les premiers, l'histoire cite : l'empereur Maximin, qui mangeait soixante livres de viande par jour; Albinus, qui engloutit en une matinée cinq cents figues, cent pêches, dix melons, vingt livres de muscat, cent becfigues et quarante douzaines d'huîtres; Phagon, qui dévora, devant Aurélien, un sanglier, un cochon, un mouton et cent pains, en buvant une pièce de vin; Pison, qui fut fait préteur par Tibère pour avoir bu pendant trois nuits sans discontinuer; enfin, Novellus, qui avala trois grandes mesures de vin d'une baleine en présence du même empereur. Le roi Louis XIV était aussi un fort mangeur : au rapport de la princesse palatine, il fallait, pour le rassasier, quatre assiettes de soupes diverses, un faisan entier, une perdrix, une grande assiette de salade, du mouton au jus et à l'ail, deux bonnes tranches de jambon, une assiettée de pâtisseries, et puis encore du fruit et des confitures.

Brillat-Savarin raconte, comme l'ayant vu, le trait suivant, dont il fait le récit avec son charme ordinaire : « J'allai, il y a environ quarante ans, faire une visite volante au curé de Bregnier, homme de grande taille et dont l'appétit avait une réputation baillagère. Quoiqu'il fût à peine midi, je le trouvai déjà à table. On avait emporté la soupe et le bouilli, et à ces deux plats obligés avaient succédé un gigot de mouton à la royale, un assez beau chapon et une salade copieuse. Dès qu'il me vit paraître, il demanda pour moi un couvert que je refusai, et je fis bien, car, seul et sans aide, il se débarrassa très lestement du gigot jusqu'à l'ivoire, du chapon jusqu'aux os, et de la salade jusqu'au fond du plat. On apporta bientôt un assez grand fromage blanc, dans lequel il fit une brèche angulaire de quatre-vingt-dix degrés, il arrosa le tout d'une bouteille de vin et d'une carafe d'eau, après quoi il se reposa. Ce qui me fit plaisir, c'est que, pendant toute cette opération qui dura à peu près trois quarts d'heure, le vénérable pasteur n'eût point l'air affairé. Les gros morceaux qu'il jetait dans sa bouche profonde ne l'empêchaient ni de parler ni de rire, et il expédia tout ce qui avait été servi devant lui sans y mettre plus d'appareil que s'il n'avait mangé que trois mauviettes. »

Le même auteur rapporte que le général Bisson, qui buvait chaque jour huit bouteilles de vin à son déjeuner, n'avait pas l'air

d'y toucher; il avait un plus grand verre que les autres et le vidait plus souvent, mais on eût dit qu'il n'y faisait pas attention, et tout en humant ainsi seize livres de liquide, il n'était pas plus empêché de p'aisanter et de donner ses ordres que s'il n'eût dû boire qu'un carafon.

A côté de ces exemples d'un appétit prodigieux et d'une soif invincible, d'autres écrivains racontent les traits non moins authentiques de personnes qui vivaient dans un état voisin de la santé, en ne faisant pour ainsi dire que goûter aux aliments et aux boissons. Fortunius Licetus a fait un volume sous ce titre : *De his qui vivunt sine alimento*, et Paulus Lentulus a rempli un livre d'exemples de sobriété extraordinaire.

Déjà dans l'antiquité on connaissait, d'après Platon, l'histoire de Herus Pamphile, qui, ayant été blessé dans une bataille, passa dix jours au milieu des cadavres entassés autour de lui, et ne fut trouvé vivant que lorsqu'on vint ramasser les morts pour les brûler. Plus tard, Apollonyus de Thyane s'était habitué à de prodigieuses abstinences, et appuyait sur cette aptitude ses prétentions à la divinité.

Roger Bacon parle d'une jeune fille anglaise qui resta vingt ans sans prendre de nourriture. Gérard Bucoldianus observa, en 1539, par ordre de l'empereur Ferdinand, une jeune fille de Spire, nommée Marguerite Vireis, déjà examinée par l'évêque et le gouverneur de la ville, et s'assura, en la gardant chez lui un certain nombre de jours, qu'elle vivait sans manger ni boire. Fabrice de Hilden observa, à Heidelberg, un prodige du même genre sur une fille du nom de Catherine Bender, en 1587; une autre fut observée à Confolens en 1599, par Citoys, médecin de Poitiers; elle était fille d'un pauvre maréchal, et se nommait Jeanne Balan; une autre, nommée Apolline Scherer, fut traitée à Berne, en 1602, par Lentulus, et détermina la publication de son livre.

On sait pareillement qu'une demi-livre de pain et deux litres d'eau suffisaient par jour à l'expérimentateur Stark, et que le célèbre vénitien Cornaro, mort à cent ans, après avoir passé sa vie à peser sa nourriture, se contentait de 375 grammes d'aliments et d'un demi-litre de vin par jour.

Ces faits ne sont pas tellement insolites qu'on ne les voie encore se renouveler de nos jours. Il y a à peine dix ans que les journaux racontaient l'histoire des deux célèbres stigmatisées du Tyrol, qui mangeaient à peine de quoi nourrir un oiseau; et l'année dernière

encore, on pouvait voir dans les feuilles anglaises les récits très authentiques d'exemples d'abstinence complète de nourriture, observés sur des Indiens par des officiers de l'armée, au milieu de tous les éléments possibles de certitude.

Les cas d'aphagie, comme ceux de polyphagie extrême, ne changent rien à la loi naturelle de l'alimentation ; ils la confirment au contraire, car ils ne s'observent que dans l'état de maladie. Les gens qui mangent ou qui boivent avec excès sont presque toujours albuminuriques ou glucosuriques, ceux qui vivent presque sans nourriture sont à peu près constamment affectés d'hystérie. Les uns et les autres s'éloignent de l'état normal et sont sous le coup d'une mort imminente.

Alimentation insuffisante. — En thèse générale, d'après les principes établis par M. Boussingault, l'alimentation devient insuffisante : 1° quand elle ne contient pas une quantité de principes azotés capables de réparer les pertes des principes semblables qui sont éliminés de l'organisme ; 2° quand elle ne renferme pas le carbone nécessaire pour remplacer celui qui est brûlé dans la respiration ou rendu avec les sécrétions ; 3° lorsqu'elle n'est pas assez riche en sels, particulièrement en phosphates, pour restituer à l'économie ceux des principes salins qui sont continuellement expulsés ; 4° si la ration n'est pas assez fournie en matières grasses pour suppléer à celles qui sont sécrétées. A quoi M. Chossat ajoute : « L'alimentation insuffisante retarde plus ou moins l'époque de la mort suivant qu'elle est plus ou moins inférieure à la ration normale, mais elle n'altère en rien la loi d'après laquelle la mort arrive. Dans ce mode de nourriture comme dans l'abstinence absolue, le sujet succombe dès que son poids a atteint la limite de diminution compatible avec la vie. » La quantité des aliments et des boissons nécessaires à l'homme bien portant, pendant vingt-quatre heures, doit donc être basée sur les pertes éprouvées pendant le même temps, en d'autres termes, la réparation est subordonnée à la déperdition. La quantité variable des évacuations suivant les différences individuelles, les climats, les âges et les sexes, détermineront la nécessité de rations alimentaires également variables.

Lorsqu'à un certain moment la ration est insuffisante, l'organisme se détruit d'une quantité de sa substance propre proportionnée au déficit de l'aliment. Après comme avant, les matériaux usés sont ex-

pulsés de l'édifice, les fonctions naturelles s'exécutent, les ongles et les cheveux croissent, la respiration se fait, la circulation s'opère, la sueur et les mucus retirent du corps des éléments solides et liquides ; mais si la réparation manque pendant que la dépense continue, il est facile de prévoir que la composition des tissus s'altérera bientôt, et le sang, qui emprunte non-seulement pour eux, mais pour lui-même, fera banqueroute en quelques jours, au plus tard en quelques semaines.

Un homme mal nourri ne peut longtemps suffire aux fatigues d'un travail prolongé ; son corps se couvre de sueur, bientôt ses forces l'abandonnent, et pour lui le repos n'est autre chose que l'impossibilité d'agir. Dans l'esprit même, les idées naissent sans vigueur, la réflexion se refuse à les coordonner, le jugement à les analyser, et le cerveau s'épuise dans des efforts inutiles.

Le résultat le plus prochain de l'alimentation insuffisante, c'est la diminution graduelle du poids du corps. Chaque tissu ne concourt pas dans la même proportion à cette perte. Ceux qui subissent le plus fort prélèvement sont : en première ligne, le tissu adipeux, et en seconde ligne, le tissu musculaire. Ces faits, démontrés expérimentalement par M. Chossat, étaient depuis longtemps dans le domaine de l'observation commune. Tout le monde sait qu'un malade qui a passé plusieurs semaines à la diète, sort de son lit maigre, après s'y être couché en état d'embonpoint, et il ne viendra jamais à la pensée d'un peintre de représenter avec des formes arrondies un saint adonné aux pratiques de la mortification.

La plupart des religions, pour assurer chez leurs fidèles la prédominance de l'esprit sur la matière, ont adopté la pratique du jeûne, qui consiste à réduire d'une certaine quantité la ration journalière de ses aliments. Le jeûne d'un jour ne produit guère qu'un malaise passager ; mais quand il se prolonge pendant une période assez longue, comme le carême, il se manifeste certains phénomènes dont les principaux sont : l'écoulement de l'obésité, la fatigue plus prompte au travail manuel, une diminution des forces procréatrices et des excitations de la nature, d'où le proverbe : *sine Cerere et Baccho friget Venus;* enfin le développement des sentiments mystiques, qui peuvent quelquefois être portés jusqu'à l'hallucination, d'où cet autre proverbe : *Celui qui se couche sans souper voit les anges en rêve.*

C'est en vain que l'auteur anonyme du *Traité des dispenses* pré-

tend que le jeûne de l'Église n'abat pas le corps, qu'il sert à délasser l'estomac et à lui donner plus de force, que, selon la constitution naturelle du corps, le boire et le manger ne sont presque pas nécessaires aux adultes, que le jeûne ne saurait faire aucun tort dès qu'on a atteint l'âge de douze ou quatorze ans, qu'il ne saurait nuire non plus ni aux femmes grosses, ni aux malades, ni à ceux qui ont à soutenir de rudes travaux. Évidemment cet écrivain confond le jeûne avec la sobriété, qui en est fort différente.

Il ne faudrait cependant pas non plus exagérer, comme on le fait de nos jours, la portée de la pratique du jeûne. D'abord toutes les religions en exemptent les enfants, les femmes enceintes ou nourrices et les malades ; puis il est à remarquer que, dans les ordres monastiques où cette prescription est rigoureusement observée, on voit les religieux et religieuses arriver à peu près à l'âge moyen de la vie, non-seulement parmi ceux qui, comme les chartreux et les clairettes mènent la vie contemplative, mais même dans les ordres qui, comme les trappistes et les sœurs de charité, se livrent aux travaux de l'agriculture et aux soins des hôpitaux.

D'ailleurs, le jeûne religieux permettant de manger selon sa faim à l'un des repas de la journée, l'habitude de cet exercice amène l'organisme à exiger au repas principal la quantité de nourriture rigoureusement nécessaire à son fonctionnement. On se trouve alors dans le cas des personnes qui, pour des raisons diverses, ne mangent qu'une fois dans les vingt-quatre heures. L'estomac est un peu surchargé, il fonctionne avec une sorte d'irritation permanente qui peut à la longue amener des gastralgies ; mais le sentiment de la faim qui se développe quelques heures avant le moment du repas, assez vif pour déterminer une anxiété pénible, ne devient jamais assez violent pour causer les désordres de l'alimentation insuffisante.

Les praticiens de tous les temps ont proclamé l'avantage de la privation d'une partie de la ration alimentaire comme moyen thérapeutique, et l'expérience de chaque jour confirme ce témoignage. « Struve a remarqué, dit M. Michel Lévy, que, dans la diète, les vieux ulcères ne donnent plus de pus, les éruptions pâlissent, les tumeurs diminuent et finissent par s'effacer. » Fernel déclare avoir guéri par la faim nombre de maladies que d'autres remèdes n'avaient pu guérir. On connaît le mot de Desmoulins mourant : « Je laisse après moi deux grands médecins, la diète et l'eau. » Les partisans de

la médecine expectante, de l'homœopathie et de tous les prétendus systèmes dont le fond est l'inaction de l'art, semblent s'être inspirés de cette parole. La diète convient merveilleusement dans les maladies très aiguës, où les produits d'une réparation inopportune ne servent qu'à renforcer les conditions naturelles de la congestion fixée sur un ou plusieurs organes. Elle n'est pas moins efficace pour la résorption des liquides épanchés, pour celle des produits anormaux, pour le traitement des maladies du cœur.

Au contraire, l'expérience a démontré qu'elle était nuisible dans les affections tuberculeuses, cancéreuses, scrofuleuses, et la cachexie syphilitique. On la classe parmi les causes de l'anémie, du scorbut, du muguet, du ramollissement de l'estomac, du rachitisme. M. Chossat ajoute, après Hippocrate, que l'inanition est une cause de mort qui marche de front et en silence avec toute maladie dans laquelle l'alimentation n'est pas à l'état normal. Elle arrive à son terme naturel quelquefois plutôt, quelquefois plus tard que la maladie qu'elle accompagne sourdement, et peut devenir ainsi maladie principale là où elle n'avait d'abord été qu'épiphénomène (1).

Il est difficile d'établir pendant combien de temps un individu peut supporter la privation de nourriture. Cela dépend d'une foule de circonstances. Un malade est beaucoup moins affecté de la diète qu'une personne bien portante, un vieillard qu'un adulte, un homme qu'une femme, une mère qu'un enfant. Le sombre récit du poète qui fait mourir dans la tour d'Ugolin, d'abord les enfants, puis la mère, et qui montre le père survivant le dernier à toute sa famille, est conforme aux données de la science.

Moleschot croit qu'en moyenne l'homme ne peut vivre sans nourriture plus de quatorze jours, mais il ajoute que, si l'on boit de l'eau, ce terme peut être prolongé de beaucoup. On a vu à Toulouse, en 1831, un criminel condamné à la peine capitale qui refusait toute nourriture parce qu'il voulait se laisser mourir de faim pour échapper au bourreau, mais il se permettait l'eau; il vécut ainsi soixante-trois jours.

La soif est plus douloureuse à supporter que la faim; aussi les effets du manque d'eau se font-ils plus promptement sentir. La sécheresse des lèvres, des joues, de la langue, de la gorge, indique que l'eau du mucus et de la salive ne suffit plus pour humecter la

(1) Chossat, *Recherches expérimentales sur l'inanition.*

cavité buccale. Si la privation continue, la membrane muqueuse rougit et se gonfle, la langue se colle au palais, la respiration devient haletante, la peau est chaude, l'urine est âcre, le poul s'accélère, l'inquiétude et le désespoir rappellent sans cesse l'idée des boissons absentes, tous les liquides les plus dégoûtants sont avidement avalés, comme s'ils pouvaient calmer l'ardeur qui dévore, tous les symptômes d'une fièvre ardente se manifestent, et l'on meurt dans la rage ou à la suite d'un abattement complet.

Le spectacle de la mort par la faim n'est pas moins désolant, et la peinture en devrait suffire pour ouvrir sans cesse la porte du riche au pauvre qui mendie. Quoique l'ésurite décrite par Deslandes soit une des chimères enfantées par l'induction physiologique, l'estomac privé d'aliments s'anémie, le diamètre des intestins se rapetisse, le cœur devient paresseux, la respiration pénible, tous les mouvements sont affaiblis, et le sommeil disparaît. Le cœur et la tête de l'affamé sont un désert. Aucun autre intérêt ne subjugue plus misérablement la puissance de l'esprit. Le proverbe qui dit qu'on obtient tout par la famine est d'une horrible vérité. N'a-t-on pas vu, dans les siéges fameux, la chair humaine se vendre publiquement au marché, et dans les naufrages, les matelots se manger entr'eux. Il n'est pas jusqu'au sentiment de la maternité, le plus fort de tous, qui ne disparaisse sous les excitations de la faim. A mesure que le mal augmente, la fureur succède au désespoir, le délire se manifeste avec toute son horrible énergie, puis tout à coup la défaillance survient et la mort apparaît.

Il semble démontré par les expériences de M. Chossat que, dans l'inanition, la mort est toujours causée par le froid. C'est qu'en effet, chez l'homme soumis à une diète forcée, les poumons restent intacts, et l'individu, en absorbant continuellement de l'oxigène jusqu'au dernier moment de la vie, a brûlé sa graisse, son sang et ses tissus. Quand il a perdu un dixième de son poids, les éléments combustibles font défaut, la température s'abaisse et tombe au-dessous du degré nécessaire au jeu des fonctions. Dans les derniers moments de la vie, le refroidissement est si considérable que la perte du calorique est de 14 degrés ; si elle descend à 24, la vie n'est plus possible.

Avant d'arriver à ce terme funeste, le régime qui a causé le mal peut aussi le réparer, il suffit souvent d'une cuillerée de bouillon ou d'une goutte de liqueur cordiale pour rappeler à la vie ceux qui

sont près de s'éteindre. Brillat-Savarin en rapporte un exemple remarquable. Après le siége de Jaffa, un détachement de soldats français suivant une route qui avait été parcourue la veille par une autre troupe, trouva, parmi les morts restés sur le chemin, un carabinier qui paraissait trépassé depuis vingt-quatre heures et dont le soleil avait déjà noirci le visage. Quelques camarades s'en approchèrent, soit pour le voir une dernière fois, soit pour en hériter s'il y avait de quoi, et ils s'étonnèrent en voyant que ses membres étaient encore flexibles, et qu'il y avait un peu de chaleur autour de la région du cœur. — Donnez-lui une goutte de sacré chien, dit le loustic de la troupe, je garantis que, s'il n'est pas encore bien loin dans l'autre monde, il reviendra pour y goûter. Effectivement ; à la première cuillerée de spiritueux, le mort ouvrit les yeux ; on s'écria, on lui frotta les tempes, on lui en fit avaler encore un peu, et au bout d'un quart d'heure, il put, avec un peu d'aide, se soutenir sur un âne. On le conduisit ainsi jusqu'à une fontaine ; on le soigna pendant la nuit, on lui fit manger quelques dattes, on le nourrit avec précaution, et le lendemain, remonté sur un âne, il arriva au Caire avec les autres.

C'est aussi par une alimentation sagement combinée que l'on guérit la maigreur, soit qu'elle résulte du manque de nourriture suffisante, soit qu'elle provienne, ce qui est bien plus fréquent, d'une digestion incomplète qui laisse passer les aliments dans le canal alimentaire sans en tirer tous les principes qu'ils contiennent La maigreur n'est pas un bien grand désavantage pour les hommes, mais elle est un malheur effroyable pour les femmes; « car, pour beaucoup, la beauté est plus que la vie, et la beauté consiste surtout dans la rondeur des formes et la courbure gracieuse des lignes. La toilette la plus recherchée, la couturière la plus sublime ne peuvent masquer certaines absences ni dissimuler certains angles; et on dit assez communément que, à chaque épingle qu'elle ôte, une femme maigre perd quelque chose de ses charmes. Avec les chétives il n'y a point de remède, ou plutôt il faut que la Faculté s'en mêle, mais pour les femmes qui sont nées maigres et qui ont l'estomac bon, nous ne voyons pas qu'elles puissent être plus difficiles à engraisser que les poulardes. Or, tout le secret pour acquérir de l'embonpoint consiste dans un régime convenable, qui présente à l'estomac des aliments qui l'occupent sans le fatiguer, et aux puissances assimilatrices des matériaux qu'elles puissent tourner en graisse. »

Alimentation excessive. — L'alimentation excessive ne présente pas la mine morose de l'alimentation insuffisante, mais elle n'est pas moins dangereuse. L'homme qui boit et qui mange peu, disait Hippocrate, n'est jamais malade, et le proverbe ajoute : *La bouche fait périr plus d'hommes que l'épée.*

Toutes les fois qu'on mange au-delà de son appétit, l'alimentation est excessive. « Quand l'organisme sollicite des matériaux de reconstruction, dit M. Michel Lévy, l'estomac le déclare par la sensation impérieuse de la faim; quand l'organisme est saturé, il le manifeste encore par une autre sensation qui exprime l'état général du corps et l'état des forces digestives; c'est à cette limite qu'il faut s'arrêter. Si on la dépasse, il survient des phénomènes dont la marche et la gravité sont en rapport avec l'énormité du repas et la susceptibilité des individus. » Combien de personnes devraient méditer ce précepte, et de combien de maladies chroniques, de débilités persistantes n'y trouve-t-on pas l'explication, chez des femmes et des enfants qu'une tendresse mal éclairée excite à manger sans appétit, ou à faire violence à leur instinct dans la composition de leur régime; au lieu de chercher la véritable cause de l'altération de leur santé dans la vie oisive, dans le manque d'exercice, dans la persistance des préoccupations morales, et de la combattre par les distractions, l'exercice et le travail, seuls capables de réveiller le stimulant de la faim qui est la condition indispensable d'une bonne digestion et d'une assimilation certaine.

M. Lévy poursuit : « Le premier phénomène d'une alimentation superflue est le malaise de l'estomac, caractérisé par un sentiment de surchage et de pesanteur ; ses mouvements déterminent des nausées; la satiété est portée jusqu'au dégoût, le diaphragme est refoulé en haut; il en résulte une gêne dans la respiration, dans la phonation; gêne toujours accompagnée d'une tension douloureuse du ventre. Dans le labeur d'une digestion qui, à cause de la masse des aliments, est incomplète et fébrile, il se dégage des gaz qui remontent dans l'œsophage. Parfois ils distendent assez ce conduit pour comprimer le cœur par sa face postérieure; ils produisent alors, en nuisant à la circulation, une anxiété très fatigante. La concentration énergique qui s'opère vers l'estomac brise les forces musculaires et cérébrales. L'inertie et l'accablement remplacent le bien être et l'alacrité que l'on éprouve après un repas modéré; les sens s'engourdissent et l'intelligence s'obscurcit, les sommeil arrive enfin comme chez les animaux repus. »

Si l'excès a été commis avec des boissons alcooliques, l'ivresse en est la suite. « Dans la première période de l'ivresse, dit J. Frank, on observe la gaîté, l'absence de souci, la joie, le sentiment du plaisir et d'un agréable vertige; des yeux brillants, une figure resplendissante, du bavardage; la rougeur de la peau, la transpiration augmentée; la soif avec des efforts fréquents d'uriner accompagnés de soulagement, un poul plein et fort. Mais bientôt le vertige augmente, il y a tintement des oreilles, vue double; les idées n'ont plus de liaison et se succèdent les unes aux autres dans le plus grand désordre sans être soumises à l'empire de la volonté. Alors chacun découvre avec candeur et sincérité ses mœurs et son caractère, d'où l'adage : *In vino veritas.* L'homme colère s'irrite, frappe et mord ; l'homme passionné soupire, embrasse; le sot se met à rire et fatigue de ses présents ceux qui n'en veulent pas; l'homme triste verse des larmes et parle de la religion et de la mort; d'autres ont des hallucinations jusqu'à ce que, leurs forces étant épuisées, ils commencent à balbutier; puis leur face devient pâle, leurs crachats tenaces, ils ont des vomissements, l'office des sphincters est aboli, les membres tremblent, le corps vacille et la fièvre s'allume. Cette abominable scène se termine par un sommeil profond, qui se prolonge crapuleusement pendant une demi journée. »

Souvent il arrive que l'excessive quantité de boissons ou d'aliments entassés dans l'estomac, étant tout-à-fait disproportionnée avec les forces digestives, cet organe s'en débarrasse par le vomissement ou la diarrhée, ce qui n'arrive jamais chez les adultes sans qu'ils aient à subir la crise douloureuse de l'indigestion, dont il est inutile de décrire les suites pour que chacun en ait une instinctive horreur.

L'habitude de l'excès de boisson amène l'ivrognerie, celle de l'excès de nourriture amène l'obésité. La première est une calamité sociale. On a calculé qu'elle tue en Angleterre cinquante mille hommes par an. La moitié des aliénés, les deux tiers des pauvres et les trois quarts des criminels de ce pays se trouvent parmi les gens adonnés à la boisson. Les proportions sont à peu près les mêmes en France, et si le nombre total est moindre il s'en faut de peu. Les morts accidentelles, les épidémies, les suicides ont pour cause l'ivrognerie au moins cinq fois sur cent. On a demandé à la morale, à la religion et aux législateurs des moyens préventifs à opposer à ce mal immense qui tue les âmes et les corps. Mais c'est en vain que

Dracon, Lycurgue, Pittacus, François I[er] et tant d'autres ont élevé la voix. Les lois qui sont en contradiction avec les mœurs sont éludées ou tombent en désuétude : en Orient, la religion juive et plus tard celle de Mahomet avaient opposé à ce vice des prohibitions longtemps écoutées; chez nous, c'est en vain que les ministres de l'Evangile font entendre leur voix. L'ouvrier abattu, fatigué, sans espoir, va chercher chez le marchand de vin une jouissance qui fasse oublier la semaine de labeur écoulée, un mode d'excitation cérébrale seul en rapport avec son ignorance. Tant qu'on ne remédiera pas à la ténébreuse oisiveté de son cerveau par l'éducation et au découragement de son esprit par les consolations de la foi, il ne me paraît pas probable qu'on puisse le chasser des cabarets.

L'effet d'une alimentation habituellement excessive n'est pas de créer le tempérament sanguin, comme le croyait Motard. A part quelques rares individus chez lesquels la maigreur coexiste avec l'habitude de beaucoup manger, le résultat ordinaire de la polyphagie est l'obésité, avec son cortége ordinaire de maladies : la goutte, la gravelle, les hémorrhoïdes et les congestions cérébrales. L'infiltration graisseuse, plus lente à se manifester chez les individus sanguins et nerveux qui mangent trop, envahit rapidement les personnes lymphatiques. Elle est d'autant plus rapide que le régime est plus chargé de féculents. Les animaux carnivores ne s'engraissent jamais; aucun animal domestique n'est impunément nourri de farine et de pommes de terre. Si à cette cause on ajoute la prolongation du sommeil et le défaut d'exercice, l'obésité est inévitable.

Sans parler des maladies qu'elle engendre, on doit convenir que l'obésité a une influence fâcheuse sur les deux sexes, en ce qu'elle nuit à la force et à la beauté : de temps immémorial, on sait que les individus trop gras ont peu d'aptitude à la génération ; les facultés de l'esprit s'émoussent par degrés et, « si quelques intelligences ont le privilége de rayonner avec éclat à travers les murs d'une épaisse prison, en général le gros ventre fait le gros entendement (1). »

Mais si l'alimentation a produit le mal, l'alimentation aussi peut le guérir ; non pas en procédant à la manière de ces jeunes filles qui courent à la mort en cherchant dans les acides un préservatif contre l'embonpoint, mais en choisissant son régime parmi les denrées les moins propres à se convertir en graisse, et en y joignant

(1) Michel Lévy, *Traité d'hygiène.*

la modération dans le sommeil et l'exercice à pied ou à cheval.

Je n'étendrai pas plus loin ces exemples qui tendent à prouver que le régime a une action journalière et incessante sur la durée de la vie comme sur la santé. Tout le secret de la réforme des constitutions délabrées, des tempéraments excessifs, repose sur le choix de la nourriture qui convient à chaque individu, à chaque âge, à chaque état pathologique.

Les médicaments n'ont qu'une action momentanée, fait observer avec raison M. Mialhe, tandis que les aliments ont une influence qui se renouvelle à chaque instant. Non-seulement ils renferment les agents médicamenteux les plus précieux, mais ils les contiennent dans les proportions les mieux combinées et unis à des principes qui en assurent l'assimilation et en rendent les effets certains.

Une alimentation sagement déduite des besoins de l'organisme, voilà le point de départ de la régularisation des actes vitaux, la source de la santé et l'unique moyen de prolonger la vie.

L'étude chimique des aliments, l'observation des effets qu'ils produisent en nous, les règles à établir pour constituer un régime alimentaire approprié aux désordres de la nutrition, soit dans la constitution entière, soit dans un organe isolé, telle doit être la base principale de la thérapeutique rationelle.

Mais si le régime est pour l'homme la source dans laquelle il puise tous les éléments propres à entretenir la vie et à lutter avec efficacité contre les influences nuisibles qui peuvent l'atteindre, il ne faut pas oublier qu'il y trouve aussi la cause du plus grand nombre de ses maux. C'est ainsi qu'une alimentation trop exclusive, soit en principes albuminoïdes, soit en principes féculents ou sucrés, soit en matières grasses, produisent, dans le premier cas : la goutte, la gravelle, la pléthore; dans le second, l'anémie, les scrofules; dans le troisième, l'herpès, l'eczéma, etc. (1).

Le sage ne mange pas et ne boit pas seulement pour apaiser sa faim et sa soif, il songe que son corps sera recomposé par petites parties avec les aliments de chaque jour ; il choisit son régime et varie les substances dont il le compose suivant les indications de sa santé, après avoir étudié les ressources de cet immense arsenal.

---

(1) LEBRUMENT, *De la Nutrition*.

III.

COMPOSITION DU RÉGIME.

Si le besoin journalier de manger et de boire n'abandonne l'homme qu'à la mort et le suit en tout lieu, partout aussi il trouve de quoi réparer ses forces, et la nature, en échange de son travail, sème sous ses pas les trésors bromatologiques avec une prodigalité sans pareille et une variété infinie. On doit même reconnaître qu'en mère prévoyante elle a disposé les matériaux de l'alimentation que chaque climat présente suivant les besoins de l'économie sous cette latitude.

« Il existe, dit M. Michel Lévy, une harmonie évidente entre les besoins de l'économie humaine et les produits bromatologiques de chaque climat. La richesse et la variété du règne végétal entre les tropiques indiquent assez le genre de nourriture qui convient à leurs indigènes : les palmiers, les bananiers, les hespéridées, les urticées, les laurinées, les malvacées arborescentes, les cucurbitacées y abondent; les fruits sucrés et aqueux, sucrés et acides, tels qu'ananas, figues, dattes, bananes, goyaves, oranges, citrons, tamarins, servent à calmer la soif ou répondent au faible appétit des populations indolentes de ces contrées ; des fruits aromatiques : badiane, muscade, poivre, vanille, cardamome, piment, etc., leur procurent une stimulation qui réveille leurs organes digestifs ; parmi les graminées, celle qui réussit le mieux sur leur sol est le riz, la moins azotée de ces plantes. Quoique originaires des pays chauds, la plupart des plantes féculentes, orge, froment, maïs, sarrazin, pommes de terre, se plaisent surtout dans les climats tempérés; l'aliment qu'elles fournissent par la panification touche de près à la nourriture animale ; c'est aussi là que se trouve à titre d'indigènes : le bœuf ou l'auroch sauvage, le buffle, le bison, le mouflon, souche de nos bêtes à laine, l'égagre, tige de nos chèvres, puis des solipèdes tels que le cheval et l'âne, ou des pachydermes comme les sangliers et les cochons, enfin la plupart des rongeurs, lièvres lapins, loirs, etc. Mille espèces d'oiseaux granivores, sédentaires ou de la classe des émigrants, peuplent leurs champs couverts de graminées, et livrent à l'homme une proie facile et savoureuse. Une multitude de fruits, de plantes potagères ou condimentaires ajoutent encore à la variété

des moyens d'alimentation départis aux habitants des zones tempérées. Dans l'Europe centrale, là où la vigne s'arrête, le sol presque toujours verdoyant sous l'influence des brouillards et des pluies ménagées, prodigue, avec les végétaux nutritifs pour l'homme, les pâturages qui engraissent les animaux dont il mange la chair. Le blé se propage jusqu'au 62° de latitude; d'autres farineux, des fruits secs, châtaignes, faînes, noix, noisettes, pois, haricots, des racines et des bulbes, orchis, solanées, alliacées, crucifères, se rencontrent fort avant dans le nord et se prêtent à la conservation pendant de longs hivers. Toutefois la nourriture végétale se perd de plus en plus dans les climats froids. Elle ne pourrait fournir à l'organisme la puissance de colorification qui y est nécessaire. Le Groënlandais, l'Islandais, le Lapon, le Norwégien se gorgent de graisse, de sang, de chair animale, de poisson. A cette rare population des contrées polaires, la nature fait largesse de phoques, de baleines, d'oiseaux d'eau, d'esturgeons et d'autres poissons, qui y encombrent de leurs légions innombrables la mer ou le lit des fleuves. Ainsi, aux deux extrémités de chaque hémisphère, se trouvent des populations frugivores et carnivores ; entre elle une gradation de régimes mixtes. Dans les limites de l'Europe même, nous voyons l'Espagnol se contenter de son chocolat, de ses glands doux et de son *olla podrida;* l'Italien préférant les légumes, les pâtes, les macaronis ; le Français plus amateur de pain, de vin, de viande; l'anglais mangeant plus de viande que de pain et augmentant la ration des spiritueux, etc. La civilisation, en multipliant les moyens de viabilité et les échanges entre les peuples, modifie le régime de certaines classes de la société : elle porte les blés là ou le sol les refuse, elle verse le vin aux populations qui ne connaissent pas la vigne, elle procure au colon des tropiques les dangereuses délices de la gastronomie européenne, elle mêle ici comme partout le mal au bien ; mais la prédominance ou la spécialité des régimes alimentaires suivant le gisement des nations est un fait qu'elle ne peut détruire. » (1).

Régime maigre. — Le régime dont la viande est exclue porte le nom de maigre; il embrasse avec les fruits et les légumes, le poisson, le lait, les œufs et le fromage. Il a été suivi très-exactement par des sectes philosophiques autrefois célèbres. Un assez grand

---

M. Lévy, *Traité d'hygiène*, t. II.

nombre d'ordres religieux, tels que les dominicains, les chartreux, les trappistes, s'y astreignent encore par pénitence; la misère y condamne presque tous les pêcheurs qui habitent les rivages de la mer, et la grande majorité des populations du centre et du midi de la France.

Quelques écrivains ont amèrement blâmé cette pratique, et leur raisonnement, appuyé sur la disposition du système dentaire de l'homme, sur la structure de son appareil digestif et sur une étude incomplète des ressources que présente la bromatologie végétale, les a conduits à des conclusions spécieuses. Cependant, en mettant de côté toute doctrine exclusive et toute exagération paradoxale, peut-on véritablement et expérimentalement affirmer que l'alimentation maigre augmente le nombre des malades? Je n'en crois rien pour mon compte, et M. Fonssagrives, qui a une grande autorité en ces matières, se prononce également pour la négative. Il ajoute même que les indigestions, la goutte et la gravelle, ne trouvant aucune victime à la table frugale des gens qui font maigre, sont obligées d'aller chercher fortune ailleurs.

Est-ce à dire que le régime maigre soit le plus propre à atteindre la quantité de vie dévolue primordialement à notre espèce? Cette affirmation dépasserait ma pensée; mais il me semble qu'il est nécessaire de prévenir le public contre ces prétendus savants qui font la grimace sur tout régime non exclusivement composé de viande, et croient avoir parlé d'or quand il vous ont jeté à la tête leur axiome : *La chair nourrit la chair.* Assurément l'axiome est vrai, mais il n'est pas absolu, comme ils semblent le croire. Les animaux de boucherie ne mangent pas de chair, et cependant ils en forment tous les jours avec les végétaux les moins nourrissants. Nos paysans, à l'aide d'un régime de végétaux à peine diversifié par quelques viandes rares, s'entretiennent dans un état de santé très-prospère; tandis que l'alimentation presque exclusivement animale à laquelle sont soumis les marins pendant les voyages de long cours engendrent chez eux les résultats les plus funestes, et M. Fonssagrives n'hésite pas à dire que « d'une façon absolue, l'homme supporte plus facilement la privation de viande que de végétaux. » (1).

Cette doctrine, basée sur l'expérience, ne présente du reste rien qui soit en contradiction avec les données de la chimie physiologi-

(1) FONSSAGRIVES, *Hygiène alimentaire des malades*, p. 575.

que. « La viande, si riche en principes azotés, n'offre à la réparation organique que des quantités insuffisantes de carbone, tandis que les végétaux, véritables réservoirs de ce principe, y joindraient par l'intermédiaire de quelques-uns de leurs matériaux albumineux, légumineux, gélatineux, des quantités d'azote suffisantes pour subvenir aux besoins de l'accroissement et de la réparation des tissus protéiques animaux, quand bien même d'autres aliments maigres très-riches en azote, tels que le poisson, les œufs, le lait et le fromage, ne viendraient pas leur prêter un actif concours.

En effet, la viande ordinaire de bœuf contient, sur 100 parties, 3 d'azote et 11 de carbone; mais les haricots contiennent 3,50 d'azote et 43 de carbone; la carpe, 3,49 d'azote et 29 de carbone; les œufs, 1,90 d'azote et 13 de carbone; le fromage de gruyère, 5 d'azote et 38 de carbone; le lait, 0,66 d'azote et 8 de carbone; les pruneaux 0,73 d'azote et 28 de carbone. On voit par ces chiffres, qu'il serait facile de multiplier, que les éléments de la réparation et de l'entretien ne manquent pas plus dans les aliments maigres que dans les aliments gras.

Dira-t-on que les aliments maigres sont moins faciles à digérer que les substances animales? c'est affirmer une chose qui est encore à l'état de problème parmi les savants. On ferait un livre avec le récit des expériences qui ont été tentées pour dresser une table de digestibilité des substances qui entrent dans le régime; celles de Stevens et de W. Beaumont ont démontré finalement que la chair de boucherie se digère moins facilement que celle des poissons, et les légumes verts aussi bien que ces derniers. D'ailleurs, chacun sait qu'en matière de digestibilité, comme le dit M. Michel Lévy, il n'y a que des idiosyncrasies et point de règles fixes.

Le seul reproche que l'on puisse faire aux aliments de cette classe, dans les conditions ordinaires de la vie et sous notre latitude, lorsqu'on les compare à la viande, c'est de demander qu'un plus gros volume en soit consommé pour en tirer une moindre partie de principes assimilables, ou, si l'on veut, qu'une livre de légumes laisse échapper de l'intestin sans être employée par lui une plus grande quantité d'azote, de carbone, etc., que ne ferait une livre de viande. Mais y a-t-il bien un réel inconvénient pour les personnes en santé à faire usage de matières alimentaires mêlées de substances partiellement ou absolument réfractaires aux forces digestives? MM. Leuret et Lassaigne semblent avoir démontré le contraire. « La ma-

tière réfractaire, disent-ils, loin d'être un obstacle, favorise, en général, la digestion des substances assimilables auxquelles elle se trouve mêlée. »

« La propriété de nourrir d'une manière convenable ne dépend pas seulement, ajoute Burdach, de la quantité des principes alibiles, elle tient aussi au volume des aliments : d'où il suit qu'à une nourriture concentrée, on doit toujours ajouter des substances moins nourrissantes, offrant aux organes digestifs une masse suffisante pour l'exercice de leur action vitale. (1) »

Le même Burdach dit encore que rien ne contribue plus à fortifier les passions que l'usage continuel d'une trop bonne nourriture, c'est pourquoi on ne saurait assez louer la sagesse de l'Eglise de nous faire interrompre pendant le carême l'usage de la viande et de ne nous permettre que celui du maigre : il aurait pu ajouter qu'au renouveau, notre instinct, guide presque toujours infaillible, nous pousse à faire usage des aliments végétaux et particulièrement de ces herbes vertes qui, si elles sont peu riches en principes alibiles, le sont beaucoup en résines purgatives, en sels, en matières excitantes et amères ; tandis que l'époque du rut des animaux rend leur viande dure et coriace, leur sang brûlant, tout leur être surexcité au point de devenir pendant cette période une cause fréquente de maladie pour ceux qui en font un usage immodéré.

En un mot, sans faire un éloge exagéré de l'alimentation maigre, on peut dire que l'usage en est salutaire dans presque toutes les conditions de la vie, et qu'il y a beaucoup plus de danger pour la santé à les négliger qu'à en faire la base unique de l'alimentation.

Régime gras. — Quand on s'est donné la peine de considérer avec quelle puissance les analeptiques fibrineux, les viandes et leurs sucs infusent en quelque sorte la vigueur, la fermeté, la couleur, la santé dans les organismes appauvris par les privations ou la maladie, ou qu'on a suivi les expériences pleines d'intérêt à l'aide desquelles on parvient à donner aux ouvriers plus d'activité et à obtenir d'eux, sans fatigue, une plus grande somme de travail en substituant dans leur régime la chair aux légumes, il devient oiseux de démontrer par le raisonnement, la tradition et l'expérience que l'alimentation animale est naturelle à notre espèce. Oui, l'homme est

(1) Burdach, *Traité de physiologie*.

pourvu de dents canines comme les animaux qui, dans l'état de nature, se repaissent de la chair de leurs semblables; oui, il est constant par les récits de Moïse, d'Hippocrate et de tous les anciens historiens, que depuis un temps immémorial, nos pères servent sur leur table les produits de leur chasse et l'élite de leurs troupeaux; oui encore, le règne animal présente la matière nutritive à son plus haut degré de concentration; mais l'huile qui entretient la lampe peut aussi l'éteindre. Les médicaments énergiques sont toujours dangereux : et cette même *diète fibrineuse*, pour me servir de l'expression de Barbier, qui trouve son indication dans tous les cas où l'économie humaine pèche par une anémie essentielle ou symptomatique, devient à son tour une cause de maladie et de mort pour ceux qui, sans besoins, en font un emploi immodéré dans leur régime ordinaire.

M. Payen a établi sur des calculs certains que l'homme fait, dans les conditions moyennes de la vie, n'avait besoin, pour réparer la déperdition journalière qui se produit par la respiration et les déjections, que d'une dose d'aliments renfermant 20 grammes d'azote et 300 grammes de carbone. Or, si vous voulez vous nourrir uniquement de viande, qui renferme en moyenne 3 d'azote et 11 de carbone pour 100 grammes, il en faudra au moins cinq livres pour trouver les 300 grammes de carbone; tandis qu'il suffirait de 650 grammes pour trouver les 20 grammes d'azote. L'excès de viande ingérée relativement à l'azote utile serait donc de 4 livres. Il n'est pas nécessaire de poursuivre ce raisonnement pour prouver combien un pareil régime serait nuisible et coûteux. Quand même on essaierait de mêler à la viande fibrineuse une forte proportion de graisse et de boissons alcooliques qui produiraient, il est vrai, beaucoup de carbone, mais joindraient leur action à celle de la chair pour user promptement la santé.

En admettant qu'on ajoute du pain à la viande, comme font en général ceux qui, obéissant à des idées aussi fausses que répandues, adoptent la prédominance de la chair dans leur régime, on obtiendra encore un résultat trop riche en azote et trop pauvre en carbone, que ni la boisson ni la graisse ne pourront compléter sans en faire un usage exagéré; tandis qu'on y arriverait sans danger par l'emploi de quelques légumes.

Si l'on ajoute à ces chiffres des considérations tirées d'un autre ordre, on se convaincra de plus en plus de l'exagération ou tom-

bent ceux qui se font les fauteurs du régime exclusivement fibrineux. Tous les auteurs, en effet, conviennent que la digestion des substances animales détermine dans l'appareil digestif une surexcitation fiévreuse ; développe outre mesure les désirs génésiques ; augmente la quantité des matières solides de l'urine ; produit la constipation, la pléthore, la disposition à la goutte, aux calculs et au scorbut ; que la graisse, quand elle y abonde, dérange les fonctions digestives, amène des altérations morbides du foie, du poumon et des reins, affaiblit les ressorts des tissus qui s'en infiltrent, et exige, pour être supportée par l'estomac, l'addition de condiments âcres. Enfin, avec la disposition générale où l'on est de consommer plus de nourriture que n'en exige l'entretien de la vie, les excès en quantité de substances alimentaires ont des inconvénients beaucoup plus nombreux avec une nourriture très azotée qu'avec celle où domine les légumes et les fruits ; car, dans le premier cas, la presque totalité du bol alimentaire est absorbée, tandis qu'il se forme une masse énorme de déchets dans le second.

Enfin, dans les professions qui entraînent ceux qui les exercent à user d'une nourriture presque exclusivement animale, comme les charcutiers, les bouchers, les hôteliers, les marins, on ne remarque ni une augmentation de la durée moyenne de la vie ni un accroissement de forces. Les gens de ces métiers, chez lesquels la santé et l'énergie musculaire se remarquent, avouent ingénûment qu'ils doivent ce résultat à d'autres causes, presque toujours à une alimentation variée, et lorsque la nécessité ou l'avarice, comme cela se voit dans beaucoup de petites villes, les astreignent à consommer eux-mêmes l'excédant de leurs produits, on observe chez eux, outre une répugnance chaque jour croissante pour la viande, tantôt une disposition au scorbut, tantôt un teint blafard et une attitude allanguie très caractéristique (1).

Pour tous les adultes qui vivent de la vie ordinaire, c'est donc une erreur de penser qu'une nourriture fortement animalisée soit plus propre qu'un autre régime à l'entretien de la santé ; et il n'est per-

(1) L'exemple si souvent cité des ingénieurs de chemin de fer parvenant à doubler le travail de leurs ouvriers en les nourrissant de viande, ne détruit en rien notre doctrine ; car il s'agissait simplement de gens, jusque-là mal nourris, dont on complétait le régime pour une période de temps limitée, bien plus dans le but d'accroître leur activité que d'améliorer leur hygiène.

sonne parmi mes lecteurs qui n'ait pas devers soi le souvenir de malheureuses victimes qu'une tendresse mal entendue forçait de vivre de côtelettes, de rosbeefs et de viandes saignantes, en leur interdisant les légumes et les fruits que leur appétit convoitait. Combien en est-il qu'on ait vu guérir par ce régime exclusif?

Mais avec le même zèle que je mets à éloigner une surabondance de viande de la table des gens bien portants, je recommande la nourriture animalisée aux convalescents, aux ouvriers de force et aux gens affaiblis par l'âge. Il faudrait n'avoir jamais pratiqué la médecine des pauvres pour ignorer combien le régime fibrineux devient souvent l'auxiliaire du traitement pharmaceutique. « C'est » surtout, dit Barbier, chez ceux qui mangent rarement de la viande » que la diète fibrineuse montre un grand pouvoir curatif. La révo- » lution profonde qu'elle suscite dans le corps devient alors très » manifeste : témoin ces enfants mous, pâles et bouffis, que l'on a » élevés avec du lait et des bouillies ; lorsqu'ils cessent l'usage de » ces aliments adoucissants pour prendre de la soupe et de la viande, » si les digestions sont bonnes, on ne tarde pas à voir qu'un chan- » gement favorable s'opère dans la complexion de ces enfants : les » joues se colorent, les chairs prennent de la fermeté, les membres » deviennent plus robustes (1). » M. Fonssagrives cite surtout, parmi les maladies auxquelles on oppose avec le plus de succès ce régime spécial, la glycosurie, les diarrhées chroniques, le rachitisme, le marasme. M. le professeur Fuster y joint la phthisie.

Régime mixte. — A côté des inconvénients des deux régimes exclusifs du gras et du maigre, se place, comme un lien de conciliation, le régime mixte, qui réunit au suffrage des médecins l'autorité de l'histoire, de la physiologie, de la tradition et de la pratique journalière. « Nourrissez-vous de tout ce qui a vie, » dit Dieu au ixe livre de la *Genèse*. La disposition anatomique de notre corps semble un commentaire de ces paroles. Dans notre canal intestinal, plus court que celui des herbivores, plus long que celui des carnivores, s'effacent déjà les différences tranchées qui, dans cet organe, séparent les animaux à régime végétal de ceux qui se nourrissent exclusivement de chair. L'appareil dentaire offre les mêmes relations ; il ne présente ni les larges incisives des herbivores, ni les canines

(1) Barbier, *Traité d'hygiène appliquée à la thérapeutique.*

et les molaires pointues des carnivores, mais il porte des incisives, des molaires et des canines développées dans une proportion mitoyenne. Que l'on joigne à ces indices de structure les manifestations si positives de l'instinct qui porte l'homme à associer dans son régime les substances des deux règnes organiques, et l'on sera obligé de convenir, avec M. Payen, « que tous les résultats pratiques s'accordent avec les nombreuses recherches expérimentales des physiologistes, pour démontrer que les substances destinées à sa table ne peuvent être à la fois salubres et complétement alimentaires, si elles ne réunissent pas, dans une juste mesure, indépendamment de l'eau ou des diverses boissons aqueuses, les aliments féculents, sucrés et gras avec la viande et ses congénères, ou, en d'autres termes, les produits comestibles des plantes avec ceux des animaux. Tout excès notable et trop prolongé des uns ou des autres doit avoir des conséquences plus ou moins fâcheuses. » Enfin, M. Boussingaut, au nom de la chimie, rappelle à chacun de nous que l'alimentation devient insuffisante si elle ne contient pas une quantité de principes azotés capable de réparer les pertes des principes semblables qui sont éliminés de l'organisme ; si elle ne renferme pas le carbone nécessaire pour remplacer celui qui est brûlé dans la respiration ou rendu avec les sécrétions; si elle n'est pas assez riche de sels, particulièrement de phosphates, pour restituer à l'économie ceux de ses principes salins qui sont continuellement expulsés; si la ration n'est pas assez riche en matières grasses pour suppléer à celles qui sont sécrétées.

Il ne faut pas oublier que « c'est en maintenant une juste pondé-
» ration dans la consommation des produits des trois règnes de la
» nature sans négliger de varier les rations alimentaires reconnues
» équivalentes entr'elles, que l'on parvient à réunir les meilleures
» chances pour entretenir l'état normal de la santé, pour développer
» les forces et accroître la vie moyenne des populations (1). » Mais autant il y a de variété dans les productions bromatologiques de la nature, autant il y a de combinaisons diverses pour régler, suivant l'âge, le tempérament, le sexe, la profession et les infirmités de chacun, le régime, que je ne crains pas de signaler comme une des sources les plus importantes de la santé et de la maladie.

Dans ces combinaisons, quelle devrait être la ration normale de

(1) PAYEN, *Précis des substances alimentaires.*

viande attribuée chaque jour à la consommation d'un individu? Cette question, on le comprend, est fort insidieuse, car la proportion doit varier suivant une foule de circonstances. Toutefois, je crois pouvoir affirmer que, dans nos contrées, pour la grande majorité des adultes en santé, le poids de 250 grammes adopté pour les hommes de troupe dans les rations alimentaires de l'armée, est très largement suffisant et ne doit pas être dépassé.

A l'aide des racines, des légumes verts et secs, des fruits, du pain, du poisson, des œufs, du laitage, employés à propos, suivant les règles que nous établirons plus loin, on fournira facilement, avec le supplément nécessaire de substances azotées, la ration normale de carbone et de sels si abondamment répandus dans la nature.

Ce sage mélange obviera d'une part à la disette, qu'il faut bien un peu faire entrer en ligne de compte quand on traite de pareilles matières, et d'autre part, il satisfera l'appétit sans charger trop ou trop peu l'estomac, fera passer dans le tube digestif toutes les substances dont les éléments sont nécessaires à l'entretien de l'édifice humain, et permettra à l'économie d'y choisir à mesure les matériaux dont elle a besoin.

Boissons simples. — Le même discernement qui doit guider le choix de nos aliments est nécessaire dans celui de nos boissons.

L'eau, qui est la plus simple des boissons, est la plus nécessaire de toutes. Comme toute digestion aboutit à la liquéfaction des principes alimentaires, la formation du sang n'est pas possible sans eau. Sans eau il n'y a ni digestion, ni sanguinification, ni nutrition, ni sécrétion possibles. C'est elle qui, dans l'organisme animal, maintient les divers liquides de l'économie dans l'état de fluidité nécessaire à leurs mouvements dans leurs vaisseaux ; c'est à une certaine proportion d'eau que sont dues la mollesse, la souplesse, la flexibilité, l'élasticité de la fibre musculaire et des tissus, ainsi que la couleur des cartilages, la transparence de la cornée de l'œil, l'état soyeux des tendons et des ligaments (1) : elle a donc comme fluide spécifique les relations les plus étendues dans les phénomènes physiques et chimiques de la nutrition.

Elle fait partie de l'alimentation non seulement comme boisson, mais encore par la proportion dans laquelle elle entre dans la com-

(1) Liébig, *Chimie organique.*

position des substances alimentaires. La viande en renferme de 70 à 80 p. 100, le pain 30 à 40, les légumes de 60 à 90, les fruits de 80 à 90, le meilleur vin de 80 à 90 p. 100, Le régime végétal introduit plus d'eau dans l'organisme que le régime animal, et c'est pour cela qu'il n'a pas besoin d'être accompagné d'une aussi grande quantité de boissons.

On aurait peine à fixer autrement que d'une manière approximative la quantité d'eau nécessaire à la ration journalière d'un adulte ; car, comme le fait remarquer Béclard (1) dans les diverses notions de la chimie vivante, elle est tantôt détruite et tantôt formée. Cependant, en tenant compte, d'une part, de la proportion de ce liquide contenue dans le corps humain, qui est de 77 p. 100, et, d'autre part, de la déperdition qui s'en fait constamment par les exhalations, la sueur et la respiration, on peut estimer, avec M. Payen, qu'un homme adulte doit consommer, suivant la température et l'exercice ou le travail auquel il se livre, de un litre et demi à deux litres d'eau par jour.

« Dans les conditions régulières d'organisation, de régime, d'habitation, d'activité physique et morale, il n'est point de breuvage qui convienne mieux à l'homme que l'eau, dit M. Lévy, et les neuf dixièmes de l'espèce humaine s'en contentent. L'eau ne stimule ni ne ralentit aucune fonction; elle facilite l'accomplissement de toutes; elle ne contrarie jamais le maintien de leur harmonie ou leur retour à l'équilibre; sous son influence les révolutions des âges s'opèrent en leur temps opportun, sans secousse ni maladie; elle ne hâte ni ne retarde la puberté; elle permet aux organes de la reproduction leur juste mesure d'action et de durée; elle tempère l'effervescence des passions contre la force et la fraîcheur de l'esprit. Les abstèmes, dit Haller, ont meilleur appétit, conservent mieux le goût, l'odorat, la vue et même la mémoire : c'est à l'usage de l'eau pure depuis l'âge de dix-huit ans, que ce grand physiologiste s'est cru redevable de l'intégrité de ses sens, et surtout de sa vue, malgré le grand nombre de recherches microscopiques qu'il a exécutées en plein soleil. Hoffmann a célébré dans plusieurs de ses écrits les vertus hygiéniques de l'eau : il la préfère, comme boisson, à toute liqueur alcoolique ou fermentée, sans excepter la bière, dont l'usage est si répandu en Allemagne : « *experientia constat aquœ potatores saniores*,

(1) Béclard, *Traité élémentaire de physiologie*.

longæviores et adociores esse iis quibus cervisia est in usu (1). »

Les boissons non fermentées, autres que l'eau pure, joignent aux qualités de ce liquide certaines propriétés qui en font quelques fois une ressource très favorable à l'hygiène : c'est ainsi que, sous le nom de tisanes, la médecine mêle au régime des malades et des convalescents des boissons amylacées qui sont nourrissantes, surtout quand on les prépare à la manière d'Hippocrate ; des boissons sucrées, comme l'hydromel, dont les anciens faisaient un grand usage à titre de laxatif doux ; des boissons amères préparées avec les décoctions de plantes apéritives ou dépuratives, qui augmentent l'appétit, réveillent les forces toniques de l'estomac et purifient le sang ; des boissons aromatiques, dont la stimulation combat l'atonie si fréquente de l'estomac. Dans le nombre des boissons non fermentées, on compte encore les boissons acidulées, qui envahissent de plus en plus nos tables pendant l'été, et possèdent des qualités tempérantes propres à corriger la crudité de l'eau ; les infusions de thé et de café : la première, si agréable aux gens du bon ton, la seconde, si chère au pauvre soldat en campagne et à l'ouvrier besoigneux des villes ; le chocolat, cette nourriture des dieux (théobroma), qui est à la fois une boisson exquise et un excellent réparateur ; enfin le lait, le seul aliment complet que la nature nous présente, capable d'offrir à la fois à l'enfant le boire et le manger, la fibrine, l'albumine, la graisse, le sucre et les sels, en un mot, l'aliment des aliments.

Boissons fermentées. — Une chose digne de remarque, dit Brillat-Savarin, est cette espèce d'instinct aussi général qu'impérieux qui nous porte à la recherche des boissons fortes. Le vin, la plus agréable des boissons, soit qu'on la doive à Noé qui planta la vigne, ou qu'on la doive à Bacchus qui a exprimé le jus du raisin, date de l'enfance du monde ; et la bière, qu'on attribue à Osiris, remonte jusqu'aux temps au-delà desquels il n'y a rien de certain. Tous les hommes, même ceux qu'on est convenu d'appeler sauvages, ont été tellement tourmentés par cette appétence des boissons fortes, qu'ils sont parvenus à s'en procurer quelles qu'aient été les bornes de leurs connaissances. Ils ont fait aigrir le lait de leurs animaux domestiques ; ils ont extrait le jus de divers fruits, de diverses racines où ils ont soupçonné les éléments de la fermentation,

(1) Michel Lévy, *Traité d'hygiène*, t. II, p. 35.

et partout où on a rencontré les hommes en société, on les a trouvé munis de liqueurs fortes dont ils faisaient usage dans leurs festins, dans leurs sacrifices, à leurs mariages, à leurs funérailles, enfin à tout ce qui avait parmi eux quelque air de fête ou de solennité (1). »

Le médecin est toujours en droit de soutenir, avec Royer-Collard, que les liqueurs fermentées et distillées ne sont jamais absolument nécessaires pour qui que ce soit, excepté pour quelques individus chez lesquels l'habitude a créé des besoins véritablement morbides, et que, par conséquent, on peut considérer ces boissons comme des agents thérapeutiques plutôt qu'hygiéniques. « Toutefois, ajoute sagement M. Lévy, il ne convient pas à l'homme sain de s'en abstenir entièrement. L'hygiène ne peut faire abstraction de l'état social où nous vivons et qui nous crée des conditions de régime auxquelles elle doit plier ses règles absolues.

» Pris en doses convenables, le vin a une action excitante, stimulante, qui est utile au plus grand nombre : il modère utilement pour certaines personnes l'effet trop grand d'hydratation que produit quelquefois l'eau seule. Il joue encore un autre rôle dans l'alimentation des hommes : les substances grasses et sucrées que le vin contient en minimes proportions produisent dans les actes de la digestion les phénomènes de combustion qui entretiennent la chaleur animale et produisent du gaz acide carbonique et de l'eau ; les sels de chaux, de soude, de potasse et la silice peuvent concourir au renouvellement des matières salines propres à nos tissus ou habituellement comprises dans nos excrétions ; les matières azotées remplissent, quoique pour une faible part, plusieurs des fonctions de leurs congénères : enfin l'eau, qui forme environ les 88 centièmes de la plupart des vins ordinaires, joue le rôle indispensable que nous avons décrit ci-dessus (2). » « Le vin a donc au moins la valeur d'un autre des aliments respiratoires. Il est réparateur sous un petit volume, son arome le rend plus digestible et son rapide passage dans la circulation explique l'axiome d'Hippocrate : *Famem vini potio solvit* (3). »

Les différentes sortes de vins ont sur l'économie une action différente suivant les principes qui y prédominent. Les vins rouges

---

(1) Brillat-Savarin, *Physiologie du goût*.

(2) Payen, *Précis des subst. alim.*, p. 430.

(3) Lévy, *Traité d'hygiène*, t. II, p. 55.

austères, où le tannin domine et dont le bouquet est développé, sont stimulants et propres à la réparation plastique. Les moins odorants conviennent aux malades. Les vins blancs sont diurétiques et mettent le système nerveux dans un état d'excitation particulière; quand ils sont acides, ils occasionnent des irritations gastriques et intestinales. Les vins doux sont d'une digestion difficile en raison des matières sucrées qu'ils contiennent en excès. Les vins mousseux produisent par leur excès d'acide carbonique une excitation cérébrale vive, qui, après s'être manifestée par une gaîté luxuriante, ne tarde pas à se changer en stupeur, comme on peut l'observer chez les personnes qui boivent des vins de Champagne au commencement du repas. Les vins alcooliques secs ont un autre inconvénient; la grande quantité d'alcool qu'ils contiennent les rend chauds, acerbes et trop excitants; mais ces qualités peuvent être utilisées dans certains cas pour produire, en les employant à petite dose, une stimulation rapide et énergique.

Parmi les autres boissons fermentées, les « cidres limpides, plus ou moins sucrés, constituent un breuvage légèrement aromatique et acidulé, agréable et salubre, capable de fournir, outre l'eau nécessaire à la nutrition, une partie des aliments respiratoires. Le cidre de pommes est souvent préféré en raison de son arome particulier; on lui a reproché parfois des propriétés laxatives ou débilitantes, qui ne paraissent se manifester réellement que lorsqu'il est trouble et contient des ferments en suspension, ou encore lorsqu'il présente une activité trop forte. Quant au poiré, on lui attribuait une action défavorable ou enivrante qui paraît en réalité dépendre de ce que la force alcoolique de ce cidre est plus grande, et surtout de ce que les consommateurs qui ne sont pas prémunis de cette particularité de sa composition en usent trop largement (1).

La bière joint aux qualités apéritives que lui donne son amertume des propriétés nutritives très réelles. M. Payen établit en effet que la bière de bonne qualité renferme environ quarante-huit grammes par litre de substances solides constituées par la dextrine, la glycose, les matières azotées et des sels minéraux. Le même chimiste considère ces quarante-huit grammes de substances solides comme nourrissant au moins autant qu'un poids équivalent de pain. Les quan-

(1) PAYEN, *Précis des subst. alim.*, p. 462. — FONSSAGRIVES, *Hygiène alim. des malades*, p. 38.

tités d'alcool contenues dans cette boisson varient considérablement suivant les espèces commerciales, depuis l'ale la plus forte qui renferme 8 pour 100 jusqu'à la bière commune qui n'accuse que 1 pour 100. Depuis les temps anciens, on y a eu recours, non-seulement dans la diététique, mais aussi pour le traitement des maladies. C'est une boisson fraîche, apéritive, qui excite la diurèse. Le reproche qui lui est adressé d'augmenter l'embonpoint est le seul inconvénient de son usage.

Quant aux boissons alcooliques proprement dites liqueurs, eaux-de-vie, rhum, kirsch, absinthe, ce sont des liquides incendiaires dont personne ne pourrait, sans le plus grand danger, faire une consommation un peu abondante, et qui doivent être rangés parmi les stimulants énergiques et les instruments de réaction médicale ou relégués parmi les friandises suspectes.

Il a déjà été question de l'ivrognerie, qui est l'abus des boissons fermentées. Nous avons décrit ses dangers et son traitement. Il ne faut pas oublier non plus que les alcooliques sont insupportables à certains estomacs : c'est le petit nombre. En général, leur usage est d'un grand secours pour les malades qui entrent en convalescence, et si les habitants des pays chauds les bannissent avec avantage de leur régime, ceux des climats tempérés et froids y trouvent un élément nécessaire à leur santé.

Boissons mixtes. — Je ne saurais mieux faire que de répéter, à propos des boissons, ce que j'ai déjà dit en parlant des aliments solides : toute idée d'exclusion systématique est blâmable, et c'est de la variété que naît la santé.

« Les individus à complexion faible, à tissus pâles et flasques, à sang séreux, aux allures apathiques, ne devront pas se priver de toute boisson fermentée, tout en se souvenant que les excès aggravent infailliblement leurs prédispositions morbides : le vin de Bordeaux, les vins amers comme celui de Madère, la bière houblonnée leur sont utiles ainsi qu'aux sujets lymphatiques, aux femmes délicates ou chlorotiques, aux enfants menacés de scrofules ou chez qui l'ensemble des fonctions semble frappé de langueur (1). »

Dans la convalescence des maladies graves, après une longue diète de boissons spiritueuses et l'usage ou l'abus des tisanes délayantes,

(1) M. Lévy, *Traité d'Hygiène*, *loc. cit.*

les vins secs et généreux, quelquefois même les alcooliques plus énergiques rendent à l'estomac une activité qui s'éteint et réparent les forces affaiblies. On peut alors tirer de l'usage des boissons fermentées des effets presque miraculeux. On en obtient au contraire de funestes en ne sachant pas s'abstenir à temps dans le début des maladies inflammatoires, en transportant dans les pays chauds les habitudes d'intempérance alcoolique contractées dans les climats froids, ou encore lorsque le tempérament sanguin est tellement prononcé, la pléthore si habituelle, l'irritabilité telle et la prédisposition aux congestions sanguines si manifestes, que l'ensemble de la constitution en reçoit un cachet d'imminence morbide. Il est encore des personnes qui, sans maladie locale, sans vice d'ensemble, répugnent aux alcooliques et ressentent quand elles en font usage du malaise et des aigreurs. De là l'indication pour l'homme sain de s'accoutumer de préférence au vin mêlé d'eau, et de ne le prendre pur que dans des cas tout-à-fait exceptionnels.

Trotter voulait qu'on ne donnât jamais de boissons alcooliques à l'homme en santé avant quarante ans; il en permettait alors deux verres par jour et quatre seulement à cinquante. Nos usages ont de beaucoup dépassé ces limites. Toutefois, on doit recommander encore de ne donner que de l'eau pure aux enfants bien constitués et de l'eau rougie ou de la bière aux enfants malades. Hors le cas d'asthénie générale, de lymphatisme et de chlorose, les femmes doivent de même en user le plus sobrement possible dans la jeunesse. Avec l'âge, dans l'un et l'autre sexe, on augmente proportionnellement la ration; car ce n'est pas sans raison que de temps immémorial on a surnommé le vin : le lait des vieillards.

Régimes appropriés. — Le but qu'on se propose d'atteindre dans la composition du régime, dit M. Payen, doit être indiqué en ces termes : « Fournir constamment et suivant une juste mesure à l'organisme les aliments dits respiratoires, abondants surtout en principes féculents gras et sucrés qui entretiennent la chaleur; subvenir aux déperditions journalières comme à la mutation incessante des tissus par les substances alimentaires riches en principes azotés ou plastiques, congénères des organismes animaux. »

Se basant sur cet axiome indiscutable, que la plupart des hommes absorbent plus d'aliment qu'il n'en faut à l'entretien de leur santé, et par conséquent imposent à leurs organes un travail toujours inu-

tile et souvent nuisible, les observateurs se sont appliqués à établir, non pas d'une manière absolue, ce qui serait impossible, mais d'une manière approximative et expérimentale, la ration nécessaire à chacun, en tenant compte de l'âge, de la profession, du climat, du tempérament, et surtout de la nature des aliments plus ou moins riches en principes assimilables dont se compose le menu des tables vulgaires.

Nous avons déjà dit que l'homme adulte exerçant une profession manuelle, ouvrier, cultivateur, soldat, marin, perd en vingt-quatre heures 300 grammes de carbone, plus 20 grammes d'azote; pour entretenir sa vie et ses forces, il faut donc que les aliments qu'il absorbe dans cet espace de temps contiennent 20 grammes d'azote et 300 grammes de carbone, mais on peut y arriver de plusieurs manières.

Si l'homme ne mange que du pain, comme cela se voit trop souvent, il faudra en employer 1,857 grammes pour obtenir les 20 grammes d'azote nécessaires, et cet énorme poids de pain donnera trop de carbone, car il en renferme 30 p. 100; si au contraire on voulait se nourrir exclusivement de viande, pour trouver la quantité de carbone de la ration alimentaire, il faudrait 2,818 grammes de viande, le rapport n'étant que de 11 p. 100; tandis que pour l'azote, dont le rapport est 3 p. 100, il suffirait de 651 grammes. D'où il résulte que, d'une part, l'excès de viande ingérée relativement à l'azote utile serait de 2,167 grammes, et de l'autre, l'excès de pain relativement au carbone utile serait de 800 grammes. Des résultats analogues et aussi nuisibles pour la santé seraient obtenus si l'on voulait se nourrir de fèves seules, de riz seul, ou à peu près; tandis qu'en associant les substances alimentaires, on arrive à faire face à toutes les nécessités de la nutrition avec des quantités de nourriture d'un poids beaucoup moins élevé.

L'usage commun compose à peu près comme il suit les rations alimentaires de nos paysans français : — *Nourriture annuelle d'un laboureur des fermes de Vaucluse :* pain, 390 kil.; pommes de terre, 90 kil.; haricots ou fèves, 88 kil.; lard, 19 kil.; huile, 10 kil.; vin, 123 kil.; total : 720 kil., donnant par jour : 1 kil. 972 grammes, ou 22 grammes d'azote, 502 grammes de carbone et 80 grammes de graisse. — *Nourriture annuelle d'un laboureur de la Corrèze :* froment, méteil, seigle, 249 kil.; pommes de terre, 369 kil.; châtaignes, 248 kil.; viande, 12 kil.; lard, 10 kil.; lait, 120 litres; to-

tal : 978 kil., donnant par jour : 2 kil. 680 grammes, soit : 24 grammes d'azote, 710 grammes de carbone et 86 grammes de graisse.—*Nourriture annuelle d'un laboureur du Nord* : farine de seigle, froment, orge, 400 kil.; pois, 20 kil.; pommes de terre, 350 kil., viande de bœuf, 30 kil.; lard, 10 kil.; lait, 160 litres; beurre, 20 kil.; bière, 365 kil.; total : 1,367 kil., donnant par jour : 3 kil. 74 grammes, ou 31 grammes d'azote, 710 grammes de carbone et 108 grammes de graisse. — *Nourriture annuelle du soldat français* : pain de froment, 365 kil.; viande, 92 kil.; légumes farineux et autres, 73 kil.; total : 531 kil., donnant par jour : 1 kil. 427 grammes, ou 22 grammes d'azote, 328 grammes de carbone et 25 grammes de graisse (1). — *Nourriture annuelle du marin français* : pain ou équivalent en biscuit, 587 kil.; viandes diverses, 108 kil.; légumes secs, 117 kil.; graisse ou beurre, 6 kil. 205 grammes; vin de campagne, 91 litres, ou eau-de-vie, rhum ou tafia, 21 litres; café, 7 kil. 300 grammes; total : 916 kil. 500 grammes, donnant par jour : 2 kil. 500 grammes, ou 28 grammes, d'azote, 409 grammes de carbone et 41 grammes de graisse.

Je craindrais d'ennuyer le lecteur en continuant à grouper des chiffres pour lui indiquer les rations alimentaires des gens d'étude, des vieillards, des femmes et des enfants ; elles sont en rapport avec les précédentes en procédant par diminution.

On croit généralement, dit Moleschot, que l'activité de l'esprit

---

(1) En comparant la ration du soldat français à celle des marins de notre flotte, et même à celle de nos plus pauvres villageois, on ne peut qu'être péniblement impressionné de son infériorité. Il est certain que l'allocation donnée aux troupes pour leur nourriture est insuffisante. Il y a dans l'armée cent mille jeunes soldats non encore complètement formés, qui ont besoin non-seulement de la *ration d'entretien*, mais de ce que parmi les éleveurs on appelle la *ration de produit* ou d'accroissement. Cette ration leur manque et leur santé en souffre. Pour obvier à cet inconvénient, il me semble indispensable : 1° de donner la ration de viande (250 grammes) sans faire entrer en compte le poids des os ; 2° de porter à 250 grammes la ration de légumes; 3° de rendre réglementaire la ration de café déjà en usage dans beaucoup de régiments ; 4° d'étendre un peu la variété des mets en introduisant dans le régime de la troupe, suivant les ressources des localités, le poisson sec ou frais, les ragoûts, le mouton rôti, le fromage, la salade et les soupes maigres. Ces réformes urgentes laisseront encore l'ordinaire du soldat français bien au-dessous de celui des troupes de Suède, d'Angleterre, de Suisse, de Hollande et de Turquie. (Voir DOUILLOT, *Hygiène militaire*, 1 vol. in-12, p. 184 et suiv.

n'augmente pas la consommation de la substance, c'est une erreur. Il n'y a que des gens qui vivent dans une tranquille indolence qui consomment peu. Les artistes et les savants doivent aussi bien que les ouvriers compenser par un apport de principes alimentaires le surcroît de consommation qui s'accomplit dans leur cerveau. Mais la vie sédentaire alourdissant la digestion, ils devront choisir leurs aliments, non pas, comme l'ouvrier, parmi les viandes de bœuf riches en fibrine, les légumes féculents, qui subissent plus lentement la décomposition digestive et apaisent la faim pour plus longtemps, mais parmi les substances au contraire qui donnent une nourriture suffisante avec une digestion prompte : le pain bien cuit, la viande maigre, les légumes jeunes, les racines sucrées, les boissons fortes; cependant, ils ne doivent pas oublier que plus on répète l'emploi des excitants, plus, à chaque fois, pour obtenir le même résultat, il faut augmenter la dose : il arrive un moment où cette excitation trouble et abrége la vie.

Le régime des vieillards doit être basé sur la physiologie d'un âge pendant lequel les forces disparaissent, l'embonpoint s'efface, les os, trop riches en matière calcaire, deviennent de jour en jour plus durs et plus fragiles, et tous les organes sont fatigués d'avoir longtemps vécu. « Ils recherchent, dit M. Michel Lévy, les aliments d'une consistance médiocre, à cause de l'imperfection de leur mastication et du défaut d'insalivation convenable qui en résulte ; ces deux causes s'ajoutent à l'affaiblissement graduel de leur estomac et de leurs intestins pour leur rendre les digestions le plus souvent pénibles et lentes ; aussi ont-ils besoin de substances éminemment digestibles. Leur appétit diminue avec le besoin de réparation; beaucoup d'entr'eux se contentent d'un seul repas par jour, encore ne consomment-ils qu'une partie des aliments qui constituaient autrefois leur ration. Cette tempérance est la condition de leur bien-être : convenable à tout âge, elle est pour eux une nécessité qu'ils ne peuvent enfreindre sans péril; on peut dire qu'ils ne sauraient trop réduire la quantité de leur nourriture, s'ils désirent conserver les attributs d'une vieillesse paisible et valide. Tous les exemples de longévité sont fournis par des personnes qui ont apporté dans leur régime une stricte et invariable mesure. Tous les vieillards ne savent pas rompre en temps opportun avec les habitudes de bonne chère et les plaisirs de la table : la vivace intégrité du sens du goût, qui est un des rares priviléges de cet âge, les entraîne au-delà des

limites que leur impose la médiocrité de leurs besoins, leur palais parle plus haut que leur estomac. Enclins à la gourmandise, ils s'exposent à tous les inconvénients de la surcharge gastrique; les éructations, les flatuosités, les diarrhées les fatiguent, et chaque indigestion les penche un peu plus vers leur ruine. Le régime de cette période de la vie n'admet rien qui soit de nature à précipiter les actes organiques, à exalter passagèrement les forces; il doit tendre à conserver, non à développer; il se composera de viandes peu riches en fibrine, légères, bien tendres, de pain fermenté et bien cuit, de végétaux nourrissants, de soupe, de panade; point d'aliments farineux, visqueux, acides, salés, gras et pesants; les assaisonnements énergiques seront exclus. Néanmoins, il est nécessaire de réveiller l'énergie des organes digestifs par quelques stimulants savoureux, comme le vin, qui a toujours pour eux tant d'attraits. »

Faible, sédentaire, moins portée à l'intempérance, soustraite généralement aux travaux, la femme recherche par instinct les alialiments doux, sucrés, légers, et il est d'expérience qu'une petite quantité de nourriture lui suffit dans les conditions ordinaires; mais, pour la quantité comme pour la qualité, sa ration doit varier suivant les grandes époques de sa vie; menstruation, grossesse, parturition, allaitement, âge de retour. C'est au médecin qu'il appartient, dans ces circonstances, d'en varier la composition; l'hygiéniste doit se contenter de dire qu'en général tous les aliments très digestibles des deux règnes organiques lui conviennent, et qu'à l'exception des épices et des boissons excitantes, elle peut partager sans inconvénient le régime de son mari.

Il y aurait beaucoup à dire sur le régime de l'enfance. Pendant la première année de la vie, c'est le lait qui en fait la base. Les femmes dont la constitution est délabrée, celles qui ont un tempérament trop lymphatique, qui portent les traces d'affection dartreuses, qui sont prédisposées à la phthisie pulmonaire, celles dont les facultés mentales sont altérées, en un mot, toutes les femmes malades doivent être rejetées comme nourrices. On ne doit avoir recours à l'allaitement artificiel qu'à la dernière extrémité, et, dans ce cas, c'est la chèvre qui doit avoir la préférence. Vers le sixième mois, quelquefois plus tôt, on commence à joindre au lait des aliments mous dont le meilleur est la panade; mais une mère ne doit jamais oublier qu'une alimentation prématurée est la source d'un

grand nombre de maladies. Le sevrage se fait vers le douzième mois. Il y a inconvénient pour la mère et pour le nourrisson à le retarder au-delà du quinzième. Après le sevrage, il convient d'acheminer graduellement l'enfant au régime ordinaire du ménage, moins la charcuterie, les épices, les viandes fumées, la pâtisserie, les vins capiteux, les liqueurs. A cet âge la sensasion de la faim se renouvelle fréquemment, parce que l'enfant a besoin non-seulement d'entretenir ses organes comme l'adulte, mais de les développer incessamment. Si l'homme déjà fait a besoin de pain, de viande et de légumineux pour entretenir dans l'échange des substances la force nécessaire, ce besoin chez l'enfant qui grandit est doublement impérieux. Il faut pourtant se garder d'exagérer l'emploi des mets nourrissants et surtout bannir les mets excitants à l'époque du passage de l'enfance à la jeunesse. Il est dans la nature de tout développement sain et régulier que toute précipitation conduit à une prématurité regrettable. La vie luxueuse des riches peuple les grandes villes de ces pâles et minces figures de jeunes hommes et de jeunes filles, chez lesquels un désir précoce a chassé des joues l'incarnat et des membres la vigueur de la jeunesse. Les anciens n'avaient pas tort de bannir du régime des adolescents, sauf les cas de maladies, le vin et l'abondance des viandes, et d'accorder une satisfaction suffisante à l'appétit qui porte à cet âge vers les aliments rafraîchissants, les fruits, les légumes, l'eau et les boissons acidulées. Chaque jour vérifie la justesse de leurs observations.

Indépendamment des questions de santé, de tempérament, de constitution, qui doivent pour chaque sexe et pour tous les âges amener journellement des modifications au régime, et qui sortent de notre cadre, on doit encore tenir compte de la température et de la saison. Si petites que soient les variations atmosphériques d'une contrée, il y a un régime d'été et un régime d'hiver. « En été, dit Moleschot, le besoin de nourriture est moindre parce que la consommation diminue. Aussi l'on prendra une moindre quantité d'aliments, ou mieux encore des aliments moins nourrissants, mais plus digestibles, la viande des jeunes animaux, les légumes nouveaux, les racines sucrées, les fruits et la salade. La préférence donnée aux boissons rafraîchissantes, en été, est aussi très raisonnable, parce que la chaleur cause souvent des congestions passagères que les boissons acides combattent, et qui sont au contraire augmentées par les spiritueux et les épices. — Les dépenses plus considérables

de l'hiver exigent une recette plus riche. Alors on choisira avec raison les aliments nourrissants, la viande rouge, les mets de farine riches en gluten, les légumineux secs, le lard, la graisse, les boissons chaudes, excitantes, aromatiques et alcooliques, source abondante de chaleur et de mouvement. »

On ne devra jamais oublier que les substances qui entrent dans la composition du repas ne sont pas toutes reçues avec la même faveur par l'estomac, et, suivant les différents états de santé, de maladie, de convalescence, d'âge, de sexe et d'occupations, il faut savoir faire entr'elles le choix le plus convenable à ses exigences et à ses caprices.

IV

DIVERSITÉ DES PRÉPARATIONS ALIMENTAIRES

Jusqu'à la découverte du feu, les hommes durent se contenter de manger les fruits des arbres, les légumes crus, les œufs des oiseaux, le miel, le lait et des lambeaux de viande ou de poisson macérés par la compression, comme font encore quelques peuplades tartares. Pour compléter cette bromatologie élémentaire, ils buvaient de l'eau ou du lait aigri. Le premier qui appliqua la cuisson à la préparation des aliments et celui qui découvrit les boissons fermentées opérèrent une immense révolution dans l'arsenal des festins de nos premiers parents.

C'est alors seulement que naquit la cuisine. Les premiers essais furent de griller les viandes et de cuire les racines sous la cendre. On s'aperçut ensuite que la viande cuite sur les charbons n'était pas exempte de souillures; car elle entraîne toujours avec elle quelques parties de cendres dont on la débarrasse difficilement : on inventa alors le rôti en enfonçant une branche de bois dans le quartier de viande pour le tenir au-dessus du brasier ardent sans le souiller. Bientôt après parurent les vaisseaux de terre ou de métal allant sur le feu pour y bouillir les aliments, ainsi que l'usage de les assaisonner par le sel. Noé, qui avait des outils pour construire l'arche, en avait sans doute aussi pour chasser les animaux, et les expériences qu'il fit de leurs mœurs pendant leur stabulation de quarante jours à l'époque du déluge lui facilita les moyens de reconstituer et d'étendre les espèces de son troupeau. Ce fut lui qui, au rapport des saints livres,

commença à cultiver la terre, ce qui suppose un choix de semences et une collection de plantes alimentaires déjà variée. C'est également Noé qui, le premier, exprima le vin du fruit de la treille et en éprouva les joyeux effets. Abraham, qui vivait deux mille trois cents ans avant Jésus-Christ, avait déjà d'immenses troupeaux de brebis, de bœufs, d'ânes et de chameaux, et servait à ses hôtes du pain cuit sous la cendre, un veau rôti, du beurre et du lait. On sait aussi que c'est dans un vase allant au feu que fut préparée la fameuse soupe de lentilles que Jacob vendit si cher à son frère Esaü.

Les choses n'étaient pas beaucoup plus avancées du temps d'Homère, qui vivait douze siècles plus tard. Quand il veut nous peindre la manière magnifique dont Achille reçut sous sa tente trois des plus considérables d'entre les Grecs, dont l'un était roi, il représente le fier guerrier approchant lui-même de la flamme le vase qui renfermait des quartiers de brebis, de chèvre et de porc, et rôtissant les parties plus délicates sur un brasier afin de les distribuer à ses hôtes avec des tourteaux de pain. De nos jours, ce menu ferait honte au dernier zouave de l'armée.

Plus tard, la satiété, le luxe, la curiosité et l'instinct de perfectionnement attachés à notre nature firent naître la gourmandise, et, au plaisir de manger, vint se joindre le plaisir de la table. Alors on goûta de tout, depuis la cigale jusqu'à l'autruche, depuis le loir jusqu'au sanglier. Tout ce qui peut piquer le goût fut essayé comme assaisonnement ou comme boisson. L'univers connu fut mis à contribution pour les festins, et il passa en proverbe que la découverte d'un mets nouveau faisait plus pour le bonheur du genre humain que la découverte d'une étoile. « Archidamas, dit Théotime, avait parcouru la terre et les mers pour connaître par lui-même ce qu'elles produisent de meilleur. Il s'instruisait dans ses voyages, non des mœurs des peuples, puisqu'il est impossible de les changer ; mais il entrait dans les laboratoires où se préparent les délices de la table et il n'avait de commerce qu'avec les hommes utiles à nos plaisirs ; son poème est un trésor de science, et ne contient pas un vers qui ne soit un précepte. »

Le catalogue de la matière alimentaire n'a cessé depuis cette époque de s'accroître de toutes les inventions de l'art culinaire et de toutes les découvertes des voyageurs.

Les Grecs connaissaient plus de deux cents espèces d'aliments, fruits, légumes, céréales, poisson, gibier, volaille, boucherie, pro-

duits animaux, condiments, vins et autres boissons. Cette liste longue et fastidieuse serait sans intérêt pour le lecteur, qui trouvera aux articles spéciaux l'histoire de chaque denrée.

Les Romains y ajoutèrent peu : les cerises et les abricots, les truffes, quelques espèces de poissons, quelques gibiers des contrées d'Occident, le sucre, le garum, les fruits de Gaule et d'Italie sont leurs principales conquêtes gastronomiques.

Quant aux modernes, la découverte du Nouveau-Monde et les relations suivies avec l'Inde leur ont permis d'ajouter presque un tiers au catalogue des aliments connus des anciens. Il suffira de nommer les ananas, les fraises, les radis, les tomates, les pommes de terre, le maïs, le blé noir, la morue, le dinde, le café, le thé, la cannelle, la vanille, les liqueurs et les vins sans nombre qui chargent nos tables, pour donner une idée de l'importance de ces acquisitions.

La liste des magisters de cuisine est encore bien plns nombreuse que celle des substances dignes de figurer sur la table ; car les cuisiniers de tous les pays semblent n'avoir pas de plus grande préoccupation que d'attacher leur nom à une recette plus appétissante on plus bizarre que celles de leurs devanciers. Heureusement que l'observation et l'analyse permettent de rattacher toutes ces préparations à certains types qui sont : le *rôtissage*, la *grillade*, la *friture*, le *ragoût*, l'*étuve*, la *cuisson à l'eau*, la *salade*, la *confiture*, la *dessiccation*, le *hachis* et la *purée* : la *fermentation*, la *panification*, l'*infusion*, la *décoction*, l'*expression*, etc.

Hâtons-nous d'ajouter que chacune de ces formes imprime à l'aliment qui le subit certaines qualités et certains vices que l'hygiéniste ne saurait passer sous silence et qu'il nous appartient d'examiner.

Le rotissage. — A tout seigneur tout honneur. Le rôti est le roi des festins, comme le vin est le roi des boissons. Il y a quatre mille ans que ce plat héroïque traverse les révolutions des empires et de la cuisine, sans que jamais la mode ou l'injustice des hommes aient pu l'arracher du trône où il siége au milieu de la table. Aujourd'hui comme au temps d'Abraham, comme au temps d'Homère, on l'applaudit quand il paraît, et c'est à lui qu'on mesure l'importance du repas. Un parisien n'oserait traiter un grand personnage sans lui servir un faisan rôti orné de son plumage, et sous la tente nomade des Bédouins du désert, le cheik qui veut noblement recevoir un illustre étranger ne manque jamais de faire défiler devant lui un

cortége de douze à vingt moutons rôtis, parmi lesquels le plus gras et le mieux doré est immédiatement dépécé et servi. C'est une erreur de croire, avec M. de Cussy, qu'on ne rôtit bien que dans les restaurants de Paris. Je n'ai jamais, pour mon compte, mangé de meilleurs rôtis que chez les peuples où la rôtissoire est un fossé et la broche un pieu de bois, et tous les voyageurs vous diront que, dans les îles les plus sauvages, on trouve des amphitryons qui ne sont pas devenus cuisiniers , mais qui sont nés rôtisseurs et connaissent l'art de cuire les viandes à la broche et à la ficelle avec autant de perfection qu'un maître-queux d'évêque ou d'ambassadeur.

L'hygiéniste sortirait de son rôle en dissertant sur la manière dont il faut traiter un quartier de viande ou une pièce de gibier pour les rôtir à point; mais l'appréciation du degré de cuisson, de la succulence de certains morceaux, la qualité de leur arome et de leur goût, sont autant de points sur lesquels il peut très légitimement et sans déroger exercer son contrôle (1).

Rôtir une viande, c'est l'exposer à l'action d'un feu vif, en ayant soin de la tourner de telle façon qu'aucune de ses parties ne subisse le resserrement des tissus, qui est le résultat d'un commencement de carbonisation, en même temps que, par des arrosages souvent répétés, on introduit à travers ses fibres un jus parfumé qui lui conserve sa succulence et sa délicatesse. Si on néglige l'arrosage, la viande devient dure, et l'on n'a plus alors de rôti passable qu'en employant le procédé des chasseurs de bisons de l'Amérique du Sud, lesquels ne servent sur la table que le cœur du quartier de viande qu'ils ont exposé au feu. Si on néglige de tourner le morceau, il se carbonise, et au lieu d'un rôti c'est une mauvaise grillade que l'on obtient ; deux écueils également funestes, également insidieux, et qui ont fait dire avec quelque raison que rien n'était plus rare qu'un rôti sans défaut.

Le tact pratique du cuisinier l'avertit habituellement du temps de cuisson nécessaire à chaque pièce, suivant le volume du rôti et la nature de l'animal. Il sait que le mouton, le bœuf, le canard, le chevreuil, le lièvre et généralement la viande noire, doivent donner encore à la piqûre un jus rosé quand on les retire de la broche ; au contraire, le veau, le porc, l'agneau, le poulet, le faisan, le dinde, le poisson et les autres viandes blanches, ne donnent un rôti délicat

(1) Fonssagrives, *Hygiène alim. des malades*, p. 138.

que lorsqu'elles sont parfaitement cuites et incolores. Une certaine fumée qui s'en élève, indique aux gens de l'art le moment où il convient d'arrêter le feu.

Il n'est point indifférent, pour obtenir un bon rôti, de l'arroser avec du beurre, comme font les cuisiniers de Paris, ou avec le jus de l'animal mêlé d'un peu de graisse de lard, comme font ceux du midi. Le beurre ranci par la chaleur communique à la viande un goût fort, qui efface sa saveur propre et en distend les fibres d'une manière désagréable à la dent. La graisse de lard, au contraire, tonifie la substance du rôti, développe les sucs odorants qui lui sont propres, et favorise la production de cette belle couleur dorée qui, avec le fumet de l'animal, excite si vivement l'appétit. Si donc vous voulez manger de bons rôtis, bannissez le beurre de votre lèchefrite, et n'arrosez qu'avec de la graisse de lard ; si même vous voulez les avoir excellents, n'employez cette dernière substance que pendant la première partie de l'opération, et remplacez-la par le jus de l'animal aussitôt qu'il commence à couler. Quand il s'agit d'une petite pièce, les gourmets, pour la préserver de l'action trop empressée du feu, l'enveloppent d'une mince bande de lard fin ou d'une feuille de vigne. Il est rare qu'un rôti traité avec cette vigilance et salé au bon moment ne donne pas un manger exquis.

Je demande pardon aux ménagères de cette courte excursion dans leur domaine, mais un médecin doit s'entendre en cuisine aussi bien qu'en métaphysique ; je m'empresse de rentrer sur mon terrain en terminant cet article par quelques mots sur les avantages de la viande rôtie dans la composition du régime.

Un chimiste de premier ordre, Liébig (1), a reconnu que le rôti, par dessus tous les modes d'apprêt des viandes, contient les parties sapides et odorantes à l'état de solubilité. L'expérience et le raisonnement avaient déjà amené les médecins à le considérer comme l'un des apprêts les plus avantageux pour la santé, des plus nourrissants, des plus digestibles et des moins irritants pour l'estomac. On conseille le rôti aux personnes épuisées, aux gastralgiques, aux diabétiques, aux convalescents et à tous ceux dont l'estomac se refuse à un long et pénible travail. Les femmes et les enfants doivent y recourir de préférence à la plupart des autres formules culinaires ; car, dans ma conviction et dans celle de la majorité des hygiénistes, les avan-

(1) Liébig, *Chimie organique appliquée à la physiologie*, p. 347.

tages du rôtissage ne peuvent être contrebalancés que par ceux de la grillade, dont il va être question.

La grillade. — Du rôtissage à la grillade il y a la différence du rosbif au bifteck. Ce mode de préparation consiste simplement à couper la viande en tranches minces et à l'exposer à l'action directe d'un feu nu de charbon, pendant un espace de temps qui doit être fort court. La viande, saisie par le feu, est alors enveloppée d'une croûte mince qui s'oppose à l'évaporation de ses sucs, en même temps que ses principes aromatiques se développent sous l'influence d'une température élevée.

L'art de cuire les viandes grillées a précédé le rôtissage. Il date de l'époque des grandes chasses qui signalèrent les premières conquêtes de l'humanité sur les animaux des forêts. Pendant lontemps on grilla les parties délicates des victimes qui étaient offertes en holocauste aux dieux du paganisme, et leur fumée odorante montant vers le ciel comme un encens avait la vertu d'apaiser la colère de l'Olympe ou d'attirer ses faveurs. Aujourd'hui encore, les sauvages, les peuples pasteurs et les colons du Nouveau-Monde, qui ont la viande en abondance, ont plus souvent recours au grillage qu'au rôtissage dans les usages ordinaires de la vie. Les Indiens dépècent la bosse d'un bison en abandonnant le reste de l'animal, hormis sa peau, qui est mise de côté pour le commerce ; ils coupent le morceau précieux en lanières minces, le grillent au milieu des prairies sur un feu clair, et prétendent qu'aucune cuisine bourgeoise ne peut lutter en saveur contre ce plat traditionnel.

Il est certain que le grillage communique aux viandes de bœuf, de veau, de mouton, de porc, au poisson, à la venaison et à certains oiseaux sauvages ou de basse-cour, un goût extrêmement délicat, un fumet exquis et un aspect fort appétissant. C'est à ces qualités qu'il faut attribuer les éloges unanimes de nos médecins contemporains à l'adresse de la côtelette et du bifteck, dont ils portent le culte, il faut bien le dire, un peu trop loin peut-être ; car la viande grillée n'est pas la seule qui convienne aux convalescents, et, outre l'inconvénient d'exciter fortement le palais, elle présente dans sa préparation des écueils difficiles à éviter. Une viande trop grillée est dure et beaucoup plus indigeste que le rôti ; trop peu cuite, au contraire, elle est un objet de dégoût pour les femmes et les enfants, auxquels on s'obstine à la prescrire, et loin d'en obtenir

de bons effets, on ne parvient fort souvent qu'à les dégoûter de toute espèce de nourriture animale.

La friture. — Brillat-Savarin s'est chargé de nous donner la théorie de la friture et nous ne saurions mieux faire que de répéter les préceptes de ce maître habile. « Les liquides que vous exposez à l'action du feu, dit-il, ne peuvent pas tous se charger d'une égale quantité de chaleur ; la nature les y a disposés inégalement. C'est un ordre de choses dont elle s'est réservé le secret et que nous appelons capacité du calorique.

» Ainsi, vous pourriez tremper impunément votre doigt dans l'esprit de vin bouillant, vous le retireriez bien vite de l'eau-de-vie, plus vite encore si c'était de l'eau, et une immersion rapide dans l'huile bouillante vous ferait une blessure cruelle ; car l'huile peut s'échauffer au moins trois fois plus que l'eau.

» C'est par une suite de cette disposition que les liquides chauds agissent d'une manière différente sur les corps sapides qui y sont plongés. Ceux qui sont traités à l'eau se ramollissent, se dissolvent et se réduisent en bouillie, ceux, au contraire, qui sont traités à l'huile, à la graisse ou au beurre qui sont des huiles concrètes, se resserrent, se colorent d'une manière plus ou moins foncée et finissent par se charbonner. Dans le premier cas, l'eau dissout et entraîne les sucs intérieurs des aliments qui y sont plongés, dans le second, ces sucs sont conservés parce que l'huile ne peut pas les dissoudre, et si les corps se dessèchent, c'est que la continuation de la chaleur finit par en vaporiser les parties humides.

» Tout le mérite d'une bonne friture provient de la *surprise* : c'est ainsi qu'on appelle l'invasion du liquide bouillant qui carbonise ou roussit à l'instant même de l'immersion la surface extérieure du corps qui lui est soumise. Au moyen de la surprise il se forme une espèce de voûte qui contient l'objet, empêche la graisse de le pénétrer et concentre les sucs, qui subissent ainsi une coction intérieure qui donne à l'aliment tout le goût dont il est susceptible. Pour que la surprise ait lieu, il faut que le liquide ait acquis assez de chaleur pour que son action soit brusque et instantanée, mais il n'arrive à ce point qu'après avoir été exposé pendant longtemps à un feu vif et flamboyant. On reconnaît par le moyen suivant que la friture est chaude au degré désiré : vous couperez un morceau de pain en forme de mouillette et vous le tremperez dans la poêle

pendant cinq à six secondes. Si vous le retirez ferme et coloré, opérez immédiatement l'immersion, sinon, il faut pousser le feu et recommencer l'essai.

» La surprise une fois opérée, modérez le feu, afin que la coction ne soit pas trop précipitée et que les sucs que vous avez enfermés subissent, au moyen d'une chaleur prolongée, le changement qui les unit et en rehausse le goût.

» Vous avez sans doute observé que la surface des objets bien frits ne peut plus dissoudre ni le sel ni le sucre, dont ils ont cependant besoin selon leur nature diverse. Aussi vous ne manquerez pas de réduire ces deux substances en poudre très-fine, afin qu'elles contractent une grande facilité d'adhérence. »

Il est indubitable que les fritures faites à l'huile et particulièrement à l'huile d'olive sont infiniment supérieures aux autres, surtout quand il s'agit de menus objets. On obtient avec ce condiment une fermeté, une délicatesse, une apparence qui justifie sa réputation. On ne frit bien le poisson qu'avec l'huile; la graisse vient après l'huile, elle est surtout usitée pour les fritures de légumes et des viandes; le beurre, malgré l'éloge que lui prodiguent les gens du nord, est inférieur si ce n'est pour quelques fritures grossières de viandes de boucherie. Il contracte dans la poêle une forte odeur d'empyreume qui masque la sapidité des aliments délicats.

En général les choses frites plaisent à l'œil et au goût : elles introduisent dans l'arsenal culinaire une diversité piquante, et donnent secours au cuisinières pour les cas imprévus; car il ne faut pas plus de temps pour frire une carpe que pour cuire un œuf à la coque.

Mais les médecins reprochent à ce mode de préparation de donner une nourriture indigeste et qui développe le pyrosis. C'est le cas de dire qu'il y a friture et friture, et que tout dépend de la nature de l'aliment et de la qualité de l'accomodage. J'abandonne aux malédictions toute la classe des beignets, mais qu'on nous laisse les fritures de poisson, de carottes, de pommes de terre, de céleri, d'artichaut, de tomates, les omelettes et leurs dérivés, à moins que je ne sois malade, je suis presque certain de n'en être jamais incommodé.

L'Étuve. — On donne ce nom à la cuisson à un feu doux, en vase clos, des matières alimentaires, sans addition de substances étran-

gères autres que quelques condiments et de manière à les pénétrer et les ramollir par la vapeur de leurs propres sucs.

Cette forme se prête à la cuisson des viandes, des poissons, des légumes et des fruits ; notamment : des cotelettes et de la rouelle de veau, du fricandeau, des petits gibiers, de l'anguille, des petits pois, oseille, épinards, des pommes de terre en robe de chambre, châtaignes blanchies, pommes et poires dans leur jus, etc. Les aliments *braisés, cuits au four* où à *l'étouffée* se rangent dans cette catégorie, ainsi que ceux qu'on prépare en *papillottes*.

Il est difficile de s'expliquer pourquoi ce mode de préparation est si peu usité chez nous, car les aliments cuits à l'étuve sont généralement d'un goût délicat, presque toujours très tendres, et réputés parmi les hygiénistes pour s'accommoder facilement aux exigences de l'estomac et se prêter à une digestion rapide. Les étrangers au contraire y ont très fréquemment recours; les Espagnols et les Anglais en font un usage journalier, et le fameux couscouss, qui est le mets quotidien des Arabes de l'Algérie, n'est autre chose qu'un gruau de froment cuit à la vapeur de viande de mouton. Pour mon compte, je n'hésite pas à ranger l'étuve très près du rôtissage, comme l'égale au moins de la grillade, et je la regarde comme de beaucoup supérieure à toutes les espèces de ragoût.

Elle a l'avantage, au point de vue pratique, de ne demander que les connaissances les plus élémentaires de la cuisine, et il suffit pour la réussir de savoir maintenir un feu doux sous le vase clos de cuivre ou de fonte qui contient l'aliment à préparer, de le saler à propos et d'y joindre les quelques aromates destinés à en développer le goût et le parfum naturel.

La seule recommandation de l'hygiéniste à ceux qui la préparent est de ménager avec avarice les aromates qui y entrent et les condiments gras qu'on y ajoute.

Cuisson a l'eau. — La cuisson à l'eau est la plus fréquente des préparations culinaires, c'est celle qui demande le moins de surveillance et qui, par conséquent, est la plus facile. Il suffit, en effet, de mettre l'aliment avec une suffisante quantité d'eau dans un vase de terre ou de métal, et de le porter sur un feu médiocre et continu, pour obtenir sa cuisson après une ébullition de quelques heures.

On traite par cette méthode non-seulement la viande et les légumes, mais le poisson, les fruits et les céréales, et en diversifiant

les condiments, on leur communique des goûts fort divers et souvent fort agréables.

Lorsqu'on fait intervenir l'eau dans la coction des viandes et que celles-ci ne sont pas saisies par une chaleur trop prompte, on obtient la macération et la désagrégation des fibres musculaires, la dissolution des tissus et des tendons susceptibles de former la gélatine, qui peut se prendre en gelée par le refroidissement, l'hydratation de la chondrine, enfin la coagulation de l'albumine et de l'hématosine, la sortie d'une grande partie des substances solubles de la viande et l'absorption par celle-ci d'une partie des liquides ambiants au moyen de l'endosmose.

« Appliquée aux légumes, la coction à l'eau, dit M. Michel Lévy, dissout les mucilages, augmente la sapidité, développe les aromes, dilate et ramollit les parties fibreuses, rompt les petites cavités qu'elles circonscrivent, fait couler les sucs qui s'y trouvent incarcérés, dissipe le principe volatil âcre de certains d'entr'eux, détruit les poisons fugaces de quelques autres, et livre à l'action des forces digestives des herbes potagères qui, sans cette préparation, ne feraient que traverser le canal gastro-intestinal (1). »

Il y a très-peu de légumes verts ou secs qui ne soient susceptibles de ce genre de cuisson, et c'est pour beaucoup d'entr'eux le plus usité et le plus convenable. Les haricots, les choux, les choux-fleurs, les asperges, les artichauts, le céleri, la laitue, la chicorée, les épinards, les pommes de terre, etc, se traitent au moins une fois sur deux par la cuisson à l'eau. On en varie à l'infini le goût, et il faut bien dire les propriétés, en y ajoutant, outre une petite quantité de sel, de la graisse ou du beurre, des sauces ou autres condiments divers. On en fait aussi toute la série des soupes et des potages maigres, dont les livres spéciaux contiennent les recettes et qui apportent une si grande variété dans la composion de ce plat, le plus répandu et le plus français de tout l'arsenal culinaire.

La cuisson à l'eau donne des résultats moins satisfaisants lorsqu'on l'applique au fruits. Si l'on en excepte les châtaignes, les pruneaux secs et quelques poires ou pommes d'espèces naturellement très sucrées, cette préparation détruit presque entièrement leur arome et leur saveur. Il faut, pour obtenir de bons résultats avec la

(1) M. Lévy, *Traité d'hygiène*, t. I, p. 738.

plupart des autres fruits, joindre le sucre à l'eau, et alors on rentre dans les confitures, dont il sera question plus loin.

C'est à ce mode de préparation qu'il faut rapporter le *pot au-feu*, cette excellente source de santé dont on ne saurait jamais dire assez de bien. « On appelle ainsi un morceau de bœuf destiné à être traité à l'eau bouillante légèrement salée, pour en extraire les parties solubles. Le *bouillon* est le liquide qui reste après l'opération consommée : il prend le nom de *potage* quand on y a ajouté du pain ou des pâtes (1). »

Toutes les cuisinières savent que lorsqu'on met la viande du pot-au-feu dans l'eau bouillante, le bouillon qui en résulte est détestable parce que l'albumine coagulée par l'eau chaude empêche les sucs sapides et la graisse de sortir de la chair ; dans ce cas, le bouilli au contraire est très savoureux. — Si par contre on met sur le feu, dans l'eau froide, une viande hachée ou fortement divisée, on obtient par la cuisson un bouillon excellent, mais un bouilli sans goût. Enfin, quand on veut obtenir à la fois de bon bouillon et un morceau de viande savoureux, il est nécessaire de mettre à la marmite un quartier un peu gros, afin que la partie centrale ne soit pas épuisée, sauf à faire du bouillon pour plusieurs jours à la fois.

Toutes les viandes comestibles peuvent servir à la préparation du bouillon. Celle de bœuf donne le meilleur ; celle de veau ne donne qu'un bouillon sans couleur et sans goût ; celle de mouton lui communique souvent une odeur de suif peu agréable, mais elle n'a pas cet inconvénient lorsqu'elle a été rôtie ou grillée. Les volailles ajoutent peu à la sapidité du bouillon, à moins qu'elles ne soient vieilles et un peu grasses. De toutes les volailles, c'est le pigeon qui, lorsqu'il est vieux, ajoute le plus à la saveur du potage, le lapin et la perdrix lui communiquent aussi un excellent parfum.

La chair la plus fraîche est toujours celle qui donne le meilleur bouillon : il en faut à peu près 500 grammes par litre d'eau. On y doit joindre 1 gramme de sel avec 100 grammes de légumes variés, poireaux, céleri, carottes, un peu de choux, oignon piqué d'un clou de girofle, etc. Il faut six heures de cuisson presque sans bouillir, surtout pendant la première heure. C'est un préjugé de croire qu'une certaine quantité d'os soit indispensable.

Le résultat est satisfaisant quand on a obtenu un liquide suffi-

(1) FONSSAGRIVES, *Hygiène alimentaire des malades.*

samment concentré, d'une belle couleur dorée, émaillé d'yeux de petite dimensions, limpide, et surtout d'une saveur agréable et d'une odeur appétissante. Les *consommés*, *jus*, *coulis*, *extraits*, ne sont autre chose que des bouillons concentrés par des procédés qui seront décrits ailleurs.

Le bouillon de poulet, vanté par Hippocrate, n'est guère employé que dans la diététique des malades ; il passe pour plus léger et plus délicat que celui de bœuf. Le bouillon de veau est pareillement relégué au rang des remèdes, il est rafraîchissant et laxatif.

La soupe en général, et particulièrement le potage, donne une nourriture saine, légère, nourrissante et qui convient à tout le monde. Elle réjouit l'estomac et le dispose à recevoir et à digérer. « On convient généralement, dit Brillat-Savarin, qu'on ne mange nulle part d'aussi bon potage qu'en France, et j'ai trouvé dans mes voyages la confirmation de cette vérité. Ce résultat ne doit point étonner, car le potage est la base de la diète nationale française, et l'expérience a dû le porter à sa perfection. »

Quant à la viande qui a été bouillie, les gourmands plutôt que les hygiénistes l'ont jetée dans un discrédit qu'elle est loin de mériter. Les petits ménages font plusieurs fois par semaine leur dîner avec le pot-au-feu entouré de légumes qui a servi à préparer le bouillon, et ils savent parfaitement que ce plat est aussi nourrissant qu'un autre, aussi facile à digérer, aussi agréable même, quand on en a l'habitude. Les poules bouillies, les restes de gigots qu'on a mêlés au pot-au-feu, le petit salé qu'on y ajoute dans quelques familles, ont une saveur franche qui satisfait l'appétit sans l'exciter et qui convient parfaitement à la nourriture habituelle.

Le ragout. — Les ragoûts ont soulevé tant d'anathèmes, qu'il y aurait peut-être lieu de réviser le dossier de leur condamnation. Je comprends que les médecins en défendent l'usage à leurs malades par excès de précaution, à cause de la quantité de condiments et de graisses qui s'y trouvent généralement unis ; mais c'est porter la sévérité loin que de les envelopper tous dans le même anathème, et d'appliquer aux innocentes blanquettes de volaille les mêmes peines qu'à la matelotte d'anguille.

Cette proscription serait d'autant plus regrettable, qu'elle s'étendrait à une des classes les plus nombreuses de préparations culinaires. Le terme de ragoût s'étend en effet à tous les aliments cuits

ou servis dans une sauce; qu'ils appartiennent aux animaux de boucherie, aux volailles, au gibier, au poisson ou aux légumes; et, comme il arrive souvent qu'une viande coriace, qu'un poisson fade, qu'un légume vulgaire ou sec, seraient repoussés par l'appétit si on les servait simplement bouillis ou grillés, les ménagères et les cuisiniers ont pris à tâche d'en déguiser les imperfections sous une sauce de haut goût, comme on pare une mariée pour cacher ses défauts corporels. Toute viande n'est pas bonne à faire un rôti, tout légume n'est pas propre à cuire à l'étuve, tout poisson n'est pas présentable en gratin : il faut pourtant que tout se mange, et les petits ménages, auxquels sont réservés les bas morceaux, seraient bien malheureux s'il était impossible de masquer, sans danger grave pour l'estomac, la vulgarité de la viande par le bon goût de l'accomodage. C'est à la sauce à faire passer le poisson, comme dit le proverbe. Mais ce qu'il serait cruel de détruire, il est parfois prudent de le réformer, et c'est dans ce sens que nos conseils doivent être pris.

M. Fonssagrives se montre indulgent pour les *sauces blanches, blanquettes, poulettes, sauces aux câpres, à la crème, à la Béchamel*. Puisque ce médecin les permet aux malades, nous aurions mauvaise grâce de les interdire aux gens qui se portent bien. Cependant, ces mélanges de farine crue et de beurre ou de crème ont quelque chose qui ne me semble pas très propre à favoriser la digestion, et je suis heureux de pouvoir leur appliquer, en ce qui me concerne, le raisonnement du bourgeois qui n'aimait pas les épinards.

Les *roux* sont moins faciles à défendre. Ils ont parmi eux le *haricot de mouton* et *les œufs à la tripe*, qui suffiraient pour compromettre la société la mieux composée; le premier à cause de la grande quantité de graisse de mouton qui surnage généralement les légumes; le second, à cause des œufs durs qui y abondent en compagnie d'oignons à peine cuits. Mais l'honnête *bœuf à la mode*, le *miroton de bouilli*, la *perdrix aux choux*, la *fricassée de poulet*, les *sauces-Robert* et *Barigoule*, qui servent à dissimuler tant de restes, méritent certainement des égards, et ne sont pas si malfaisants qu'ils en ont l'air.

Je demande également grâce pour les sauces *à l'huile* ou *au beurre* qui sont peu épicées, comme la sauce *maître d'hôtel*, la sauce *au beurre noir*, à la *Sainte-Menehould*, et la *mayonnaise*.

Mais j'abandonne aux gourmets le soin de défendre la famille si

appétissante des *sauces au vin, matelottes, court-bouillon, salpicon, sauce italienne, daube* et *salmis*. Pourtant, le bleu et la daube sont bien peu coupables et les autres bien délicats.

Je suis encore sans défense à l'endroit des nombreuses *sauces au vinaigre fort*, telles que *remoulade, poivrade, ravigote, sauce verte, sauce piquante* et *sauce à la tartare*.

Enfin, je partage et je dépasse, s'il se peut, l'indignation des médecins contre les sauces incendiaires rapportées de l'Inde par les Anglais, et qu'ils nous ont appris à mêler à tous les plats déjà accommodés, le *kari, l'essence d'anchois*, le *soy* et le *ketchup*, qui auront des articles spéciaux quand nous traiterons des condiments.

Le hachis et la purée. — Ces deux préparations consistent à mettre en morceaux et diviser à l'infini les viandes ou les légumes, par des procédés connus de tout le monde. Cette forme culinaire est fort répandue, mais nous sommes obligés de dire qu'elle n'est pas heureuse. Soit parce que la mastication s'en fait très rapidement et ne permet pas à la salive de les imprégner suffisamment, soit parce que leur compacité empêche l'air d'y pénétrer et d'en alléger la texture, soit enfin parce qu'il entre dans la plupart des hachis et de quelques purées un grand nombre d'éléments hétérogènes, ces préparations passent à tous les yeux comme extrêmement indigestes.

Beaucoup de légumes herbacés, dit M. Fonssagrives, peuvent, après cuisson et tamisage, être transformés en purées, et ils fournissent sous cette forme des entremets, des garnitures et des potages maigres. Les plus usuels de ces mets sont les purées d'oignons, de céleri, de pois, de haricots, de fèves, de lentilles, de pommes de terre, de châtaignes. La purée d'oignons, rarement employée seule, relève agréablement le goût de certaines viandes ; quant aux purées féculentes, il ne faut user qu'avec beaucoup de modération de celles de légumineuses, notamment de haricots, de fèves et de lentilles sèches, qui passent souvent avec difficulté, et déterminent de la flatulence et des aigreurs. Les purées de champignons et de navets sont les plus indigestes ; celles de chicorée et d'épinards sont les plus légères (1).

Parmi les viandes mises en hachis, on n'en trouve également qu'un petit nombre qui, comme les quenelles de poulet, de veau ou de

(1) Fonssagrives, *Hygiène alimentaire des malades*, p. 251.

poisson, puissent trouver grâce devant les estomacs difficiles; tandis que la grande classe des charcuteries hachées, telles que saucisses, boudins, pâtés, cervelas, saucissons, galantines, etc., qui renferment, avec de la chair de porc déjà fort lourde, une quantité excessive de graisse, sont unanimement réputées malsaines et indigestes. Il est cependant remarquable que la charcuterie est un des éléments les plus importants de la nourriture des ouvriers des villes ; elle ne représente pas moins d'un septième du total de la viande dépensée dans Paris. La paresse, le manque de temps et une économie mal entendue portent beaucoup de gens à recourir presque journellement à ces préparations toutes cuites, qui n'obligent pas à allumer de fourneau et excitent le goût par leur excès d'épices. C'est un écueil contre lequel il est bon de prévenir les ménagères ; car elles ignorent que la soupe la plus vulgaire qu'elles feraient à leur mari et à leurs enfants les restaurerait mieux et serait plus agréable à leur estomac que ces préparations incendiaires et souvent malsaines. Les charcuteries sont supportables, en petites doses, pour les estomacs robustes, surtout quand elles servent à relever le goût des purées et des légumes frais, mais prises comme base de l'alimentation, elles ont le double inconvénient de ne fournir au corps qu'une réparation insuffisante et d'exciter les organes digestifs. Elles font, comme on dit, manger le pain, mais c'est à peu près tout.

Pour rendre moins indigestes les hachis et purées en général, et réduire autant que possible leur défaut, nous recommandons à ceux qui les confectionnent d'être le plus sobres possible d'épices et de condiments gras, et de ne les servir sur la table qu'après une cuisson un peu prolongée.

La fermentation. — Les chimistes nous apprennent que « la fermentation est une modification qui se détermine dans la nature de certains corps organisés sous l'influence d'un principe que l'on nomme ferment et qui agit par sa seule présence. » La fermentation diffère des autres méthodes de préparation des aliments que nous avons indiquées jusqu'ici en ce qu'elle ne demande pas le secours du feu et en ce que le modificateur ou ferment se trouve presque toujours dans la substance même qui doit être modifiée.

C'est à la fermentation que sont dues toutes les boissons spiritueuses si anciennement connues et si universellement recherchées parmi les hommes. Le raisin fermenté produit le vin ; les poires et

les pommes, le cidre; les pommes de terre et les betteraves donnent le trois-six; le grain donne le whisky et la bière; la mélasse donne le rhum; le riz donne l'arack; les baies de genièvre donnent le gin; le lait donne le kumisz; et le miel l'hydromel.

C'est encore à la fermentation que sont dus la pâte levée du pain et le fromage.

Il serait trop long de décrire ici les méthodes au moyen desquelles on provoque et on conduit la fermentation de toutes les matières alibiles, et comment on l'arrête juste à temps pour empêcher leur décomposition complète et leur putréfaction, qui n'est aussi qu'une forme spéciale de fermentation. Nous n'avions qu'à indiquer ici la méthode, réservant les explications pour une autre partie de ce travail.

Disons toutefois que les boissons et les aliments fermentés sont doués d'une digestibilité extraordinaire, ce qui en fait une précieuse ressource pour activer, dans certaines circonstances, les fonctions de l'estomac et suppléer à sa paresse. Mais l'abus des boissons qui ont subi cette réaction et l'usage des aliments dans lesquels la fermentation est mal réglée ou trop avancée, ont sur la santé générale une influence énergique parfois funeste, qui doit rendre circonspect dans leur emploi.

La panification. — Cette méthode de préparation alimentaire s'applique spécialement aux céréales. Elle sera décrite avec beaucoup de soin et dans tous ses détails dans le chapitre consacré à cette riche classe de produits; celui qui en a doté l'Europe a rendu à l'humanité le plus grand de tous les services; car, dans tous les pays où le pain n'existe pas, l'alimentation est mauvaise, et l'usage de toutes les classes de la société a fait chez nous, du pain la base de la nourriture journalière.

« Les qualités alimentaires et sapides du pain dépendent tout d'abord de la nature de la farine, de la qualité de l'eau qui a servi à son hydratation, de l'espèce de ferment employé, de la perfection du pétrissage et enfin de la manière plus ou moins intelligente dont la cuisson est conduite (1).

On a essayé de panifier des produits végétaux autres que les céréales, mais sans succès. Le pain de pommes de terre, le pain de

(1) Fonssagrives, *Hygiène alim. des malades*, p. 161.

châtaignes, le pain de haricots, n'ont donné que des résultats incomplets.

Le pain n'est malfaisant que lorsqu'il est trop tendre et chaud, trop peu cuit, moisi, mal levé ou fait de farines trop grossières. Cependant on ne doit pas oublier que celui qui est fait avec une farine trop blanche et trop blutée constipe, tandis que le pain plus grossier nourrit moins, mais entretient la liberté du ventre.

Lorsque la panification s'applique à des produits compliqués, dans lesquels la pâte fermentée de farine ne tient qu'une place tout à fait secondaire, comme les brioches, les gâteaux, les pâtés de croûte, etc., où la graisse, les œufs, le sucre et les épices se heurtent au caprice des cuisiniers, les qualités essentielles disparaissent et les intérêts de la santé s'inclinent devant ceux de la gourmandise.

Les conserves. — Le problème à résoudre pour les conserves alimentaires est celui de conserver les substances avec le moins d'altération possible, sous le double rapport de leur digestibilité et de leur puissance nutritive (E. Broussais).

On y a appliqué jusqu'à ces dernières années des procédés assez élémentaires. Si j'en excepte la *salaison* pour le poisson et le porc, la *fumaison* pour le hareng, le bœuf et le jambon, on en était à peu près réduit à attendre de la succession des saisons la variété des menus.

Aujourd'hui, sans parler de l'art des primeurs poussé au dernier perfectionnement par les jardiniers des grandes villes, et qui permet de servir des artichauts et des petits pois en mars, des asperges en janvier, des fraises et des abricots en décembre, etc., l'impulsion donnée par Appert a amené une foule de découvertes, et la fabrication des conserves alimentaires est devenue une véritable industrie, dont les produits sont accessibles à toutes les bourses.

Le médecin ne peut partager l'enthousiasme des inventeurs à l'égard de toutes ces préparations, dont quelques-unes ont la prétention de faire tenir tout un dîner dans une tablette de la grosseur d'une boîte d'allumettes; ce n'est pas sans raison que M. Fonssagrives appelle les conserves des simulacres d'aliments, *alimentorum simulacra.*

En général, les conserves fraîches sont préférables aux salaisons de viande et aux légumes secs qui faisaient naguère l'unique approvisionnement de la marine et des armées en campagnes; mais au-

cune d'elles, si bien préparée soit-elle, ne peut valoir les denrées nouvelles ; car beaucoup ont subi dans leur préparation des modifications si profondes, que leur substance intime n'a pu s'empêcher d'être altérée profondément. Nous nous en expliquerons plus longuement en traitant de chaque substance en particulier.

On fume souvent certaines parties d'animaux pour les conserver et pour leur donner un goût particulier qui flatte le palais ; le hareng saur, le bœuf fumé de Hambourg, le porc fumé de Bretagne et les jambons fumés du Morvan ont une grande réputation. Cette fumaison se fait sur un feu de genièvre et doit durer longtemps pour arriver au résultat désiré. On obtient ainsi des mets excitants qui ont plus de faveur auprès des gourmets qu'auprès des médecins.

Les confitures s'appliquent particulièrement aux fruits. C'est un mode de préparation dont le sucre est la base, et qui comprend les *marmelades*, les *compotes*, les *gelées*, et les *fruits confits* : les trois premières sortes constituent un aliment aussi agréable qu'utile et sans danger ; la quatrième demande plus de circonspection à cause de l'excès de sucre qui les imprègne et de leur cuisson incomplète ; les *bonbons* et les fruits confits dans une liqueur alcoolique méritent la même interdiction.

La dessiccation. — Cette préparation s'applique aux fruits, aux légumes, aux poissons et aux viandes. Elle consiste à employer le soleil ou le feu doux pour extraire des substances alimentaires, sans les cuire, les liquides qu'elles contiennent, afin d'en assurer la conservation. L'opération se fait au four, à l'étuve ou au grand air.

Les fruits secs, principalement ceux qui sont huileux, malgré le plaisir qu'on éprouve à les manger, doivent être consommés avec modération. Les noix et les avelines sont particulièrement indigestes. Les raisins secs abondent en sucre et ont une pulpe dure qui les rend lourds. Les pruneaux, les figues et les dattes sont peut-être les seuls dont on puisse user sans méfiance.

Les légumes secs, sans parler des graines de céréales, forment une réserve abondante qui remplit chaque année les greniers et fournit de grandes ressources aux ménagères ; ils appartiennent tous, hormis les champignons, à la catégorie des féculents, et sont loin d'être d'une digestion facile ; mais les services qu'ils rendent dans les ménages peu aisés doivent militer en leur faveur. Quand la

faim pousse, on n'est pas difficile sur la délicatesse des aliments, surtout quand ils sont sains et réparateurs, et la potée de haricots, de lentilles, de pommes de terre ou de pois, jouit au plus haut degré de ces avantages.

La dessiccation du poisson, ou du moins de certaines espèces, est une industrie déjà ancienne que les procédés récents de conservation n'ont pas détruite. Elle fournit aux pauvres une ressource extrême, mais qu'on est encore heureux de rencontrer dans les mauvais jours de l'hiver.

L'expression. — L'expression est une opération fréquente sur les matières alimentaires. Elle sert à la préparation des *huiles*, du *beurre*, des *jus de fruits* et du *moût de raisin*, qui doit se transformer en vin par la fermentation. L'expression à froid des olives, des noix, des amandes, des fruits d'arachide, donne les huiles de meilleure qualité. Pour celles d'une qualité inférieure, on combine l'expression avec la chaleur afin d'augmenter le produit. Les jus de fruits s'expriment toujours à froid : l'action de la chaleur les coagulerait et ferait manquer les opérations qu'on se propose de leur faire subir ultérieurement pour les convertir en gelées ou en liqueurs.

La salade est une préparation à froid qui s'applique aux légumes crus ou cuits de certaines espèces, aux débris de viande rôtie ou bouillie, aux poissons cuits et à quelques fruits. On fait généralement les salades avec de l'huile, du vinaigre, du sel et du poivre ; quelquefois on remplace le vinaigre par du jus de citron, et l'huile, par des jaunes d'œufs, de la graisse fondue, ou même du beurre. C'est par ampliation qu'on étend ce terme aux accommodages qui se font avec de l'eau-de-vie et du sucre sur les fruits.

La salade de viande prend le nom de *vinaigrette*. C'est un aliment fort indigeste, même quand on l'additionne de condiments actifs, comme l'échalotte, l'oignon et le persil. On doit le défendre aux convalescents.

La fraîcheur et la saveur aigre des salades de légumes, surtout des légumes crus, leur ont fait une réputation si générale qu'on les sert presque tous les jours sur la table. Il y a rarement un dîner sans salade. Celles de laitue, de romaine, de chicorée, de cresson, de doucette, de raiponce, sont inoffensives quand on n'en fait pas

la base principale du repas; mais les salades de concombre, de pissenlit, de raves, et surtout l'amalgame connu sous le nom de salade de légumes, où l'on entasse les haricots, les pommes de terre, les œufs durs et le poisson fumé, ne doivent être permises qu'aux estomacs les plus robustes. En aucun cas on ne doit faire de la salade le plat principal ou unique. Les jeunes ouvrières ont une tendance funeste à abuser de cet accommodage, qui est prompt et peu coûteux. Il importe de leur dire qu'elles se préparent ainsi pour leurs vieux jours des maladies d'estomac fort graves et fort difficiles à guérir; c'est donc avec prudence qu'il faut suivre le précepte de Brillat-Savarin, quand il dit : « Je recommande l'usage de la salade à tous ceux qui ont confiance en moi, elle rafraîchit sans affaiblir, et conforte sans irriter. J'ai coutume de dire qu'elle rajeunit. » Le célèbre gastronome n'entendait parler de cette préparation que comme complément du repas et non comme plat principal.

Aliments crus. — Enfin, un certain nombre de substances alimentaires n'exigent aucune préparation pour être introduites dans notre économie. C'est ce qui a lieu pour la plupart des fruits, ainsi que pour plusieurs légumes, comme les artichauts, les melons, les radis, et quelques substances animales, telles que le lait, le beurre, le miel, les huîtres, etc. Cette catégorie est fort restreinte et nous montre le peu d'étendue que devait avoir la matière bromatologique avant la découverte du feu.

Aujourd'hui, au contraire, la cuisine embrasse des milliers de combinaisons et occupe des milliers de bras. Elle est tellement importante et tient une si grande place dans nos préoccupations, qu'elle justifie de jour en jour davantage la boutade suivante d'un écrivain du dernier siècle :

« Dîner est le but des actions humaines ; c'est pour dîner que les hommes travaillent en tous sens; c'est pour dîner lui-même que le restaurateur nous fait dîner, que le navigateur s'expose aux tempêtes, que le soldat brave la mort, que le courtisan agite l'encensoir, que le tartufe nous prêche l'abstinence. Je me fais souvent cette question : Qu'est-ce que la vie ? — C'est le dîner. »

V

ORDONNANCE DES REPAS

L'homme sauvage est le seul qui ne connaisse, pour ses repas, aucune heure réglée. Soumis comme les animaux aux seuls besoins de la nature, il mange, comme eux, quand la faim le presse, et attend, pour manger de nouveau, qu'un nouveau besoin se manifeste. Il n'en peut être ainsi des sociétés : dès que vous supposez une famille réunie, des aliments apprêtés, des hommes qui reviennent du travail ou des amis qui se rassemblent, il faut une heure fixe pour le repas; il faudra même plusieurs repas dans la journée.

Les festins, dans le sens que nous donnons à ce mot, ont dû commencer avec le second âge de l'espèce humaine; le plaisir de recevoir sa famille, de faire honneur à des hôtes étrangers, de fêter quelque événement heureux, fit naître le luxe de la table. L'amour propre et la rivalité s'en mêlant, on vit paraître la grande cuisine, la profusion, et à leur suite la gourmandise avec son châtiment inséparable, la gastralgie. « Aujourd'hui, ni l'amour, ni l'amitié, ni les affaires, ni la spéculation, ni la puissance, ni les sollicitations, ni le protectorat, ni l'ambition, ni l'intrigue, ne semblent pouvoir se traiter qu'à table, et il en est résulté que ce qui était primitivement l'exception est devenu l'état habituel et journalier. Pour les gens du monde élégant et les hommes d'affaires, il ne se passe presque pas de jour qui n'ait son dîner prié. »

Si l'on joint à cette habitude celles de la profusion des mets et du luxe des services, les mœurs voyageuses de notre époque, le nombre toujours croissant des célibataires, et finalement le renchérissement progressif des denrées de choix dont la production est jusqu'ici insuffisante, on s'expliquera la vogue, j'allais presque dire la nécessité, de ces lupanars de la cuisine qu'on appelle les restaurants, où la routine conduit deux fois par jour la moitié des Français, quoiqu'ils aient la certitude de n'y trouver, ni un vin naturel, ni un plat simplement préparé, ni une société quelconque, mais une table disputée et attendue, un journal pour vis-à-vis, des étiquettes pompeuses sur une carte mensongère, et une addition éhontée après un repas pris à la hâte et sans plaisir.

Ce régime désastreux est contraire non-seulement aux vœux de

la nature, mais aux lois les plus élémentaires de la santé et à la conservation typique de l'espèce, qui, loin de s'améliorer entre nos mains, va tous les jours s'amoindrissant en vigueur, en taille et en longévité : ses parrains sont la sensualité qui est un vice, et l'ignorance qui, en ces matières, est un crime. Il demande une prompte réforme : réforme dans l'abondance des repas, réforme dans leur composition, réforme même dans la manière de les prendre.

Nombre et heures des repas. — La question de savoir combien un homme sobre doit faire de repas par jour était déjà agitée du temps d'Hippocrate et diversement résolue. Les Grecs faisaient un, deux ou trois repas, suivant les conditions sociales et les professions. Les Romains, en portèrent le nombre à quatre, et même à cinq. Chez nos pères, on déjeûnait ordinairement en se levant. L'heure du dîner a souvent été modifiée ; c'était d'abord à dix heures du matin ; au XVIe siècle, on commença à dîner à onze heures, puis à midi, et l'on soupait à la fin du jour. Cette coutume existait encore sous Louis XIV, car on trouve à ce propos, dans les lettres de Mme de Sévigné, le passage que voici : « Dînant, avant-hier, chez M. de Chaulnes, je vis au bout de la chambre un homme que je crus être le maître d'hôtel. J'allai à lui, et lui dis : Mon pauvre monsieur, faites-moi dîner : il est une heure, et je meurs de faim. » De nos jours, on a conservé, chez le peuple et dans quelques maisons aisées à la campagne, l'habitude des trois repas ; dans les colléges et les pensionnats, on porte même ce nombre à quatre ; mais les gens du monde ne font en général que deux repas : le déjeûner à dix heures du matin, et le dîner à six heures du soir.

Parmi ces méthodes, il serait difficile de dire d'une manière absolue quelle est la meilleure, car chacune d'elles répond à un besoin. Il n'y a d'exception que pour les monositiens (ceux qui ne font qu'un seul repas), dont le régime ne convient ni aux gens bien portants, ni aux malades, ni aux ouvriers, ni aux oisifs, ni aux jeunes, ni aux vieux. On comprend en effet, quelle que soit l'heure du repas unique, qu'il ne peut se faire sans entasser à la fois dans l'estomac une ration alimentaire complète, voire, à cause de l'aiguillon de la faim, une ration exagérée, et qu'il en résulte pour cet organe un travail excessif succédant tout à coup à un repos prolongé, une sorte de stupeur et de somnolence qui rend l'esprit paresseux, enfin un

danger imminent d'asphixie par l'afflux considérable de sang qui est provoqué. L'honnête Melchior Sebezius, consacre cinq pages de son livre à démontrer cette vérité claire (1). Qu'il nous suffise d'en extraire le célèbre aphorisme de Salerne : *Ex magna cœna stomacho fit maxima pœna.*

La fixation du nombre des repas à deux seulement pour les adultes, dans les conditions aisées de la vie, avec une nourriture de bonne qualité et réparatrice, a presque toujours réuni le suffrage des médecins. On se rappelle le fameux adage : *Lever à six, dîner à dix ; souper à six, coucher à dix ; font vivre l'homme dix fois dix.* « Toutefois, comme le dit très à propos M. Fonssagrives, ce serait une distribution vicieuse que de faire ces deux repas, presque également substantiels, puisqu'elle confierait à l'estomac les aliments du dîner, lorsque ceux du repas précédent seraient à peine digérés, et laisserait ensuite cet organe dans une inaction fonctionnelle pendant quinze ou seize heures. D'ailleurs, l'aliment est pris pour réparer les pertes causées par la fatigue, le mouvement, le travail ; ne vaut-il pas mieux que la réparation se fasse au moment même où la dépense a lieu, que d'attendre, pour consolider l'édifice, que son ébranlement menace ruine? Pour peu que chacun de nous s'observe lui-même, il remarquera qu'après un dîner sobre et léger, le sommeil est calme et réparateur, tandis qu'après un dîner copieux, il est presque toujours difficile, lourd et agité ; d'où encore le précepte de Salerne : *Ut sis nocte levis, sit tibi cœna brevis.* »

Quand l'Église établit le jeûne quadragésimal, elle avait donc très sagement agi en décidant que le repas principal se ferait le matin vers midi, et la collation ou repas léger au coucher du soleil. Ceux qui ont cru adoucir la rigueur du précepte en changeant l'ordre des repas, l'ont fait sans discernement et ont mis une véritable peine corporelle à la place d'une simple privation. Car, quoiqu'on ait beaucoup parlé et beaucoup écrit contre le jeûne religieux, les attaques dont il est l'objet n'ont pas plus de fondement réel que les arguments que l'on oppose à la pratique hebdomaire d'un jour de régime maigre. Si le jeûne peut être nuisible, c'est aux malades, aux adolescents, aux femmes enceintes, aux vieillards, parcequ'ils ont besoin d'une réparation constante et sagement ménagée ; or, l'Église est la première à leur défendre ce genre de mortification ;

(1) SEBEZIUS, *De alimentorum facultatibus*, 1 vol. in-4.

mais, pour ce qui est des adultes valides, au moins dans nos climats tempérés, le jeûne engendre bien plus de malaises parcequ'on mange trop au repas de midi que parce qu'on ne mange pas assez au repas du soir, et la véritable manière de le rendre supportable à ceux qui croient en être incommodés serait de réduire la ration de leur repas principal.

Il y aurait une pratique meilleure que celle de diviser la ration alimentaire en deux parts, ce serait, comme je le disais tout à l'heure, de la séparer en trois. L'instinct, qui devance le raisonnement, a amené les ouvriers et les cultivateurs, dans la plupart de nos provinces, à faire trois repas. Dans les villes, ils prennent, le matin, une tasse de lait ou du chocolat, ou un peu de pain et de vin; dans les campagnes, une écuellée de soupe, ou du pain et du fromage, avec un verre de vin. Ils dînent à midi solidement, et soupent le soir des restes du dîner. Cette méthode est excellente et mériterait d'être suivie par tout le monde; car elle a l'avantage d'éviter les inconvénients hygiéniques attachés à la vacuité de l'estomac pendant les travaux ou les sorties de la matinée, de donner aux aliments du repas principal le temps d'accomplir largement leur digestion et la réparation qui en est la conséquence, enfin d'éviter l'intervalle de dix-sept heures qui, dans la classe précédente, sépare le repas du soir de celui du lendemain. Toutefois, nous devons faire remarquer que la funeste habitude de *tuer le ver* avec une goutte d'eau-de-vie ou un verre de vin blanc, si commune dans les villes et dans les casernes, ne remplit pas le précepte du repas du matin, et est, au contraire, plus nuisible à la santé qu'une abstinence complète. C'est un peu de nourriture, et non pas une boisson purement excitante, qui peut communiquer à l'estomac la réparation dont il a besoin. Les boissons alcooliques donnent à l'organisme un coup de fouet qui momentanément lui transmet une énergie factice, mais après lequel se produit inévitablement une lassitude de l'organe qui le rend paresseux à la digestion.

Puisque je suis sur cette matière, je dois signaler, dans notre armée, un abus regrettable. Les soldats ne font que deux repas, l'un à dix heures du matin, l'autre à quatre heures de l'après-midi. Du premier au second il n'y a que six heures d'intervalle, du second au premier il y en a dix-huit. Le jeune soldat qui n'est pas encore arrivé au terme de sa croissance, qui, dans son village, mangeait au saut du lit, qui souvent a passé une partie de la nuit

en faction et dont la matinée est encore consacrée aux exercices assez pénibles de sa profession nouvelle, tombe littéralement d'inanition quand arrive l'heure de la soupe. Il serait vivement à désirer que la pratique adoptée dans quelques régiments, de donner le matin aux hommes un premier repas de pain et de café, avant de commencer les exercices, se généralisât dans toute l'armée.

Dans les hôpitaux, tant civils que militaires, le même abus demanderait la même réforme. C'est en vain que l'on objecte les nécessités du service. Le service doit se plier aux exigences de la santé, et non pas les primer. Mais c'est là une question qui sort de mon sujet.

Je n'ai plus qu'un mot à dire à l'adresse de ceux qui divisent la ration alimentaire en quatre repas. Cette pratique, pour les adultes en santé, n'a que l'inconvénient de morceler le temps, pourvu, toutefois, que la quantité d'aliments consommés n'en soit pas augmentée. Elle est souvent utile pour les convalescents de certaines maladies graves, dont l'estomac n'admet à la fois qu'une dose légère, et qui cependant ont besoin d'une réparation énergique. Mais elle est surtout très sagement installée dans les pensions et dans les familles où il y a de jeunes enfants. La facilité extrême d'assimilation qu'on possède à cet âge, la nécessité absolue d'une nutrition abondante pour faire face à la croissance journalière, exigent que cette mesure soit prise et observée jusqu'au moment où l'édifice organique est complétement construit.

Après la détermination du nombre des repas, il n'est pas indifférent d'en fixer l'heure d'une manière autant que possible invariable. Le philosophe Diogène ne se plaçait pas au point de vue de l'hygiène quand il répondait à ceux qui lui demandaient à quelle heure un homme doit dîner : « S'il est riche, quand il veut ; s'il est pauvre, quand il peut. » — Il est certain que le corps prend des habitudes, et que le manque de règle dans les heures des repas est une cause fréquente de gastralgie. Sans donc pousser la pratique des repas à heure fixe jusqu'à l'exagération, comme font quelques personnes, je crois qu'il faut se mettre en garde contre la doctrine de Celse, quand il conseille de n'avoir d'habitudes, ni pour le travail, ni pour le repos, ni pour l'intempérance, ni pour la sobriété, ni pour le choix des aliments, ni pour l'heure et la manière de les prendre.

Composition des repas. — Il y a longtemps qu'on a commencé à faire consister le luxe des festins dans le nombre des mets offerts aux convives. Les livres les plus anciens vantent les banquets des rois d'Orient. On n'a pas de peine à croire que des monarques qui régnaient sur des pays si fertiles en toutes choses eussent des tables somptueuses. Les Hébreux ne connurent jamais la grande cuisine, mais les Grecs et surtout les Athéniens, peuple élégant et voluptueux, aimaient la table, et firent une science de la bonne chère, malgré les exemples, transmis par Homère, de la simplicité de leurs anciens héros pendant le siége de Troie. Les Romains, après la conquête du monde, reçurent de la Grèce ses cuisiniers en même temps que ses orateurs, ses philosophes et ses poëtes, et bientôt les élèves dépassèrent les maîtres.

Il ne reste aucun monument certain de la manière dont les amphitryons grecs traitaient leurs convives : Athénée ne donne point de menus, et le *banquet* de Platon est un festin de métaphysique. On sait seulement que la chasse, la pêche, l'agriculture et le commerce concouraient à l'ornement de leurs tables. Les vins de la Grèce, que nous trouvons excellents, avaient été examinés et classés par les gourmets, et, à mesure qu'on en parcourait l'échelle, au contraire de ce qui se passe aujourd'hui, les verres grandissaient en raison de la bonté du vin qui y était versé. Les travaux de ces princes de la table sont perdus, et cette lacune est un motif de plus de regretter la perte du poëme de *La gastronomie* d'Achestrade.

Parmi les classiques latins, la moisson est plus riche. Le *Satyricon* de Pétrone donne la description d'un grand repas offert par Néron à ses amis. L'auteur y consacre un demi volume.

Au premier service, on apporta un grand bassin, sur lequel était la figure d'un ânon fait d'airain de Corinthe, et qui était chargé de deux petits sacs en forme de besaces, dans l'un desquels étaient des olives un peu vertes, et dans l'autre, tout-à-fait mûres. Ce vase portait, en outre, dans des plats d'argent, des loirs assaisonnés avec du miel et du jus de pavot, des saucisses encore toutes brûlantes, des prunes de Damas et des grains de grenade. On servit à côté une corbeille où était une poule des bois, qui avait les ailes étendues en rond comme pour couver. Sous la poule étaient des œufs de paon, et, dans chaque œuf, un ortolan très-gras, accommodé au poivre. Des esclaves éthiopiens, à long cheveux, portant de petites outres pleines de vin au miel, en remplissaient les verres qu'on leur présentait. — Au second service, on plaça devant chaque convive une grosse bouteille de vin, bien bouchée, avec de petits écriteaux indiquant que c'était du Falerne de cent ans ; et on mit sur la table une machine ronde qui portait les douze signes du

zodiaque, sur chacun desquels celui qui avait dressé les viandes avait eu soin de poser celle qui lui convenait, savoir : sur le Bélier, de certains pois qu'on sème sous ce signe ; sur le Taureau, un aloyau ; sur les Jumeaux, des rognons ; sur l'Ecrevisse, une couronne (Néron était né sous ce signe) ; sur le Lion, des figues d'Afrique ; sur la Vierge, la fressure d'une jeune truie ; sur la Balance, une tarte dans un plateau, et un gâteau dans l'autre ; sur le Scorpion, un des poissons de mer qui portent le même nom ; sur le Sagittaire, un lièvre ; sur le Capricorne, une langouste ; sur le Verseau, une oie ; sur les Poissons, deux barbeaux ; et, au milieu de tout cela, un gazon nouvellement coupé, sur lequel était un rayon de miel. Quand on eut goûté à ces plats, le maître de la maison donna un signal, et aussitôt ils disparurent pour laisser voir au-dessous d'autres plats remplis de bonnes viandes grasses, un ventre de sanglier, un lièvre auquel on avait attaché des ailes pour le faire ressembler à Pégase, et, aux quatre coins de la table, des figures de satyres versant le garum poivré sur des bassins pleins de poissons. — Au troisième service, on vit paraître des chiens de Lacédémone, aboyant autour d'une nouvelle machine en forme de bauge. Elle supportait un sanglier d'une grandeur démesurée, aux défenses duquel on voyait pendre deux petites corbeilles pleines de dattes de Syrie et de Thébaïde. Il y avait autour de cet animal des marcassins de pâtisserie, qui paraissaient attaché à ses tettes. Un chasseur ayant donné un grand coup dans les flancs de la bête, il en sortit une volée de grives, qui, dans un instant, furent prises, cuites et servies au convives. On apporta peu après trois cochons blancs vivants, ornés de muselières fort riches et de clochettes ; on en choisit un, il fut livré aux cuisiniers, et rapporté dans l'instant. Quand on l'ouvrit, il en sortit des quantités de boudins, de saucisses et d'andouilles, simulant qu'il n'avait pas été vidé. En même temps, on fit disparaître l'eau de sur la table, en sorte qu'il ne restât que du vin dans les amphores.—Au dessert, on mit sur la table un vase contenant des billets de loterie avec toute sorte de lots précieux, et, en même temps, des pommes, des pêches, du raisin, du miel, des pièces de four, et, dans le milieu, une figure de Priape, fait de pâte et plein des desserts les plus variés. Enfin on apporta encore une tourte de grives, des raisins secs, des noix confites, des coins lardés de cannelle, des huîtres, des coquillages et des fleurs, sans parler des vins précieux.

Notre moyen-âge conserva une partie de ces extravagances. Legrand d'Aussy, auteur de la *Vie privée des Français*, donne plusieurs descriptions des repas offerts, à diverses époques de notre histoire, dans les fêtes royales, et nous y voyons un luxe aussi remarquable par le nombre des plats que par l'originalité du service.

Menu d'un repas offert, sous le règne de Charles VII, par le comte d'Anjou : La table était garnie d'un dormant qui représentait une pelouse verte. Le premier service consistait en un civet de lièvre, un quartier de cerf, qui avait passé une nuit dans le sel, un poulet farci et une demi-longe de veau. Ces deux derniers objets étaient couverts d'un brouet d'Allemagne, de rôties

dorées, de dragées et de grenades. A chaque extrémité et en dehors de la pelouse, il y avait un énorme pâté, surmonté d'autres plus petits qui lui servaient de couronne. La croûte des deux grands était argentée tout autour et dorée en dessus. Chacun d'eux contenait un chevreuil entier, un oison, trois chapons, six poulets, un lapereau, une longe de veau hachée, deux livres de graisse et vingt-six jaunes d'œufs, le tout couvert de safran et lardé de clous de girofle. — Pour les trois services suivants, c'était un chevreuil, un cochon, un esturgeon cuit au persil et au vinaigre et couvert de gingembre en poudre, un chevreau, une longe de veau, deux oisons, douze poulets, autant de pigeons, six lapereaux, deux hérons, un levraut, un chapon gras farci, un hérisson avec une sauce, quatre poulets dorés avec des sauces d'œufs et couverts de poudre du duc, un sanglier artificiel fait avec de la crême frite, des darioles, des étoiles, une gelée moitié blanche, moitié rouge, représentant les armes des principaux convives, une crême brûlée à la poudre du duc et sursemée de graines de fenouil confites au sucre, du lait lardé, une crême blanche, du fromage en jonchées, des fraises, des prunes confites et étuvées dans l'eau rose. — Outre ces quatre services, il y en eut un cinquième, composé uniquement de ces vins apprêtés, qui étaient alors d'usage, et de ces confitures qu'on nommait épices. Celles-ci consistaient en fruits confits et en diverses pâtes sucrées représentant des cerfs et des cygnes, au cou desquels étaient suspendues les armes du comte et celles de mesdemoiselles de Chateaubrun et de Villequier, pour lesquelles on donnait la fête.

De nos jours, la cuisine est devenue plus fine et la mise en scène moins théâtrale; mais la même profusion est encore de mode. Il ne se donne pas un repas sans que la salle soit couverte d'entrées, de rôts, d'entremets, de glaces, de desserts et de vins, dont la variété excite l'appétit et condamne l'estomac aux exercices les plus pénibles et aux tours de force les plus dangereux. On en pourra juger d'après le menu suivant du banquet qui fut offert par le conseil municipal de Paris, en 1851, au lord maire de Londres :

Potages : printanier, coulis d'écrevisses et à la reine. — *Relevés :* turbots à la hollandaise, rosbif à la royale, chapons à la godard, selles de mouton anglais, quartier de venaison à la sauce poivrade. — *Grosses pièces :* pièces montées représentant les fontaines de l'Exposition de Londres; pièces montées en biscuit représentant des sujets variés. — *Flancs et contre-flancs :* gros saumons de Loire à la sauce verte et à la sauce mayonnaise; gros buissons de coquillages, grosses écrevisses du Rhin, crevettes et homards, pâtés de foie gras en croûte, jambon de Westphalie, galantine à la gelée. — *Entrées :* filets de volaille en suprêmes, caisses de foies à l'indienne, petites bouchées à la purée de gibier, chauds-froids de perdrix rouges, cotelettes de jeune sanglier à la Villeroy, turbans de filets de soles, czemouski à la polonaise, bastillons de poulets à la salpicon. — *Rôts :* rôts de dindonneaux aux truffes, rôts variés de cailles et de perdreaux. — *Entremets :* ceps de Bordeaux, puddings de cabinet, gelées de

fruits gâteaux napolitains, légumes nouveaux, tymbales de macaroni, crème, vanille, gâteaux Munich. — *Hors-d'œuvre :* melons, figues, olives, anchois, thon, pickles, bols de punch à la romaine, fromages glacés. — *Dessert :* Surtout garni de fruits et de fleurs, coupes de fruits, gros raisins blancs et noirs, pêches, abricots, brugnons, etc., girandoles de bonbons assortis, tambours de petits-fours variés, fromages de Chester, de Roquefort, de Maquelines, café, eau-de-vie, marasquin, thé et crème. — *Vins :* madère, cherry, clos-Vougeot, romanée, chambertin, haut-médoc-Léoville, château-Margaux, château-Laffite, haut-sauterne blanc. — *Vins de dessert :* malaga, pacaret, champagne-Moët et Montebello.

Combien il y a loin de ce luxe malsain et effréné à la sage sentence d'un centenaire citée par Brillat-Savarin : « Premier repas, un verre d'eau pure, à neuf heures du matin, et un morceau de pain rassis. — Deuxième repas, à deux heures de l'après-midi, un potage, un rôt, un plat de légumes, un verre de vin. — Troisième repas, à neuf heures du soir, un potage et un verre d'eau. »

Sobriété. — C'est avec raison que les hygiénistes ne cessent de répéter cet aphorisme, qui contient toute l'hygiène alimentaire : « Ne mangez que ce qu'il faut pour l'entretien normal de la vie : *Sobrius esto.* » « Ceux qui savent combien il leur faut prendre d'aliments par jour, dit Sanctorius, savent aussi se conserver très longtemps la vie. »

Nous avons déjà exposé précédemment combien il serait impossible d'établir arbitrairement la quantité d'aliments que chaque personne doit prendre, ce qui serait modéré pour les uns étant excessif pour les autres; mais il est facile de comprendre qu'entre le trop et le trop peu il y a une limite que l'expérience fait connaître à chacun de nous et lui crie de ne pas dépasser. Pour tracer cette limite, il faut savoir tenir compte de la qualité des aliments, du poids du corps de l'individu, de la vie plus ou moins active qu'il mène, des habitudes acquises, des contrées et des climats, et de cent autres circonstances. On a répété bien des fois qu'on ne saurait nourrir un Esquimau comme un Arabe, ni un Russe ou un Anglais comme un Français et un Espagnol, car la ration normale de l'un serait un excès dangereux pour l'autre.

Si la médecine insiste avec tant d'instance sur cette pratique de la sobriété, c'est qu'elle est une des bases fondamentales de la bonne hygiène, formulée jadis par ce sententieux aphorisme : *Modicus cibi, medicus sibi.*

On doit recommander de limiter autant que possible le nombre des mets dont se compose chaque repas. L'estomac, quelle que soit sa puissance, s'accommode toujours mal des problèmes de chimie compliquée que la sensualité gastronomique pose à la digestion, et c'est dans ce sens que saint Clément d'Alexandrie dit, dans son *Pédagogue*, que la multiplicité des plats est presque la cause unique des maladies du tube intestinal : *Ciborum varietatem vel unicam esse morborum causam.* Si vous voulez donc bien vous porter, ne mangez que d'un plat à votre repas; mais changez chaque jour le menu de votre cuisine, et variez-le le plus que vous pourrez. Attachez-vous de préférence, en le composant, aux produits de la saison, non pas ceux qui mûrissent à force de soins et d'artifices, mais ceux qui viennent abondamment et en plein soleil dans le pays où vous vous trouvez. Plus votre nourriture sera naturelle, plus votre estomac aura lieu d'en être satisfait.

Une autre recommandation non moins sage, c'est de ne pas négliger de tenir compte, dans le choix des mets, de l'appétit spécial qui vous prend souvent sans raison apparente pour un aliment particulier. « La digestion est un acte principalement organique, mais c'est aussi un acte qui a son côté cérébral. Les sucs gastriques viennent à l'estomac comme l'eau vient à la bouche à la vue d'aliments désirés » (1), et il est dans les habitudes de la nature de cacher souvent les besoins sous les dehors du plaisir.

Ordre du service. — Un usage, qui est presque devenu une loi, veut qu'en France on fasse précéder le repas principal d'une soupe ou potage et qu'on le fasse suivre du dessert.

Nous ne saurions trop louer la première de ces coutumes. La soupe est un plat essentiellement populaire. C'est avec des panades que l'enfant nouvellement sevré remplace le lait de sa nourrice; le dernier aliment que le moribond essaye de prendre avant de mourir est un potage. Sur toutes les tables, avec toutes les fortunes, à toutes les époques, on suit la trace de la soupe à travers notre histoire. Les potages au lard, à l'oignon, au bouillon de coq, aux choux, à l'oseille, aux fèves, aux pommes de terre, aux pois, à la jardinière, à la julienne, au poisson, au fromage, au lait, à la citrouille, à la tortue, au bouillon de bœuf, aux raves, au pain, à la

(1) Fonssagrives, *Hygiène alim. des malades*, p. 320.

semoule, au vermicelle, au tapioca, au gluten, aux biscottes, au gruau, ont fait et font encore les délices de toutes les classes de la société. Le soldat français mange la soupe deux fois par jour, et n'en est pas encore dégoûté après sept ans de service. Le chasseur qui part pour la forêt, le bouvier qui va aux champs, le voyageur qui arrive au gîte après une journée de marche, ne trouvent rien de plus propre à les soutenir qu'une assiettée de bonne soupe. Quand du Guesclin alla combattre Guillaume de Hambourg en champ clos, il mangea trois soupes au vin en l'honneur des trois personnes de la sainte Trinité.

Le dessert, au contraire, ne mérite que le blâme de l'hygiéniste. C'est l'art de réunir et de disposer agréablement pour les yeux les gâteaux, les fruits et les confitures. Son berceau appartient à l'Italie. Il cache toutes les perfidies de la contrée où il a pris naissance. Carême dit qu'il a été perfectionné pour retenir à table les enfants et les femmes dans les entretiens de la famille; mais c'est une superfluité oisive, souvent dangereuse, et la cause féconde de digestions difficiles. Au milieu d'un dessert appétissant, savoir se contenter d'un fruit mûr est une œuvre héroïque; entasser dans son estomac gâteaux, glaces, crêmes et confitures, c'est courir à une maladie certaiue.

Quand on a servi plusieurs plats sur la table, il est bon de savoir si l'on peut indifféremment commencer par attaquer l'un ou l'autre. Galien, Mercurialis, Nonnius se sont évertués à cette étude dont l'importance ne nous paraît pas mériter l'attention de si graves esprits. L'usage veut chez nous qu'après le potage on serve successivement les entrées, les rôts, les légumes, les salades, pour terminer par les desserts. On suivrait l'ordre inverse, et l'on commencerait par la salade pour finir par la soupe, comme les matelots marseillais, que l'estomac n'en serait pas sensiblement ému. Il n'importe pas davantage de commencer par les vins les meilleurs, comme faisaient les Juifs, ou par les boissons les plus ordinaires, comme cela se pratique aujourd'hui. Ceux de nos lecteurs qui s'appliqueront à suivre nos conseils n'auront d'ailleurs pas beaucoup à se préoccuper de ces questions, puisque nous les engageons avant tout à restreindre le plus possible le nombre des plats de chaque repas et la variété des boissons.

Toutefois, le raisonnement indique que les aliments d'une digestion plus difficile, comme les crudités, les radis, les concombres,

le choux rouge, le melon, doivent être mangés les premiers afin que la chaleur de ceux qui viennent après et le ferment des boissons alcooliques leur fasse subir dans l'estomac une prompte coction. Il en est de même de la charcuterie, du homard et de la plupart des viandes froides indigestes. Il convient pareillement de ne prendre qu'à la fin du repas les boissons très aromatiques ou fortement alcoolisées, comme les vins liquoreux, le café, l'eau-de-vie, le rhum et les liqueurs de dessert, qui pourraient blesser la délicatesse des papilles du goût, ou troubler l'estomac dans le laborieux exercice de la digestion. Au reste, en toutes ces matières, l'expérience et le bon sens populaire ont devancé les conseils de l'hygiène, et ne demandent que la confirmation des usages depuis longtemps établis.

Thermalité, condiments. — Les prescriptions de l'art sont plus nécessaires en ce qui concerne la thermalité. Le calorique qui imprègne les aliments, dit M. Fonssagrives, peut être considéré à bon droit comme le plus actif et le plus usuel des condiments. Cela est tellement vrai que les aliments lourds et indigestes à la température ordinaire deviennent faciles à digérer quand ils sont suffisamment chauds. C'est, à n'en pas douter, en stimulant les houppes nerveuses de l'estomac que le calorique agit à la manière d'un condiment. Un résultat exactement identique est produit par l'action du froid. Chacun sait que certains malades ne peuvent garder sans les rejeter que les bouillons et les tisanes froides ou même glacées, tandis que d'autres ne digèrent que les aliments extrêmement chauds. La médecine, en combinant ces alternatives, en tire des résultats fort satisfaisants dans le traitement des maladies opiniâtres. Toutefois, il n'est pas sans danger d'avoir recours à ces températures excessives dans les usages ordinaires de la vie. Le froid, surtout, est dangereux quand il est appliqué sans prudence. Les exemples ne sont pas rares de personnes qui ont été frappées de maladies graves ou même de mort subite pour avoir, ayant chaud, bu de l'eau ou des glaces qu'on sert dans les soirées; les boissons froides ne doivent jamais être prises qu'à petites doses. Les aliments demandent moins de précautions, mais le pain chaud, les pâtés gras en croûte, sortant du four, sont des causes fréquentes d'indigestions graves. Enfin, les boissons et les aliments ont-ils une température indifférente, c'est-à-dire s'éloignant peu de la température du corps, ils deviennent lourds, indigestes, et les

liquides surtout sont des auxiliaires actifs de l'action perturbatrice des émétiques.

Il n'est pas non plus indifférent de composer ses repas d'aliments trop ou trop peu relevés par les condiments. Ces agents ne sont pas seulement destinés à développer ou à produire la sapidité des mets, ils ont une action très puissante sur l'état dynamique de l'estomac : ils excitent l'appétit, sollicitent les sécrétions salivaires et gastriques, et tantôt rendent assimilables des aliments qui ne le seraient pas, tantôt déterminent dans la muqueuse même de l'estomac les inflammations les plus terribles. On sait depuis Hippocrate que la manière de faire digérer les aliments les plus lourds est d'y ajouter certains condiments aromatiques, et que le sel marin est indispensable à la bonne composition du sang. Mais, s'il est quelquefois utile à la pratique médicale d'avoir recours aux poudres condimentaires pour stimuler l'inertie fonctionnelle de l'estomac, il faut aussi se rappeler que la médecine emploie des poisons dont l'usage journalier serait mortel, et laisser aux estomacs tannés des peuples du Nord tous ces condiments énergiques qui font le bonheur des Anglais, tels que le piment enragé, les achars, les pickles et leurs sauces monotones du garum, du soy et de l'essence d'anchois.

On doit, sans miséricorde, reléguer au même plan la classe nombreuse des apéritifs. L'appétit, que M. Fonssagrives appelle si heureusement le balancier du mouvement nutritif, n'a besoin d'être réveillé que dans les cas de maladie, lorsque les fonctions digestives sont tombées dans l'atonie. L'usage, si commun aujourd'hui parmi les gens oisifs, du bitter, du vermouth et surtout de l'absinthe, habitue sans nécessité l'estomac à une stimulation qui favorise sa paresse, ou introduit dans l'économie des quantités considérables d'alcool qui y produisent l'effet d'un empoisonnement progressif, aussi nuisible à l'intelligence qu'à la santé.

Les digestifs employés généralement sous forme de boissons aromatiques ou de liqueurs ont moins de danger, parcequ'on les prend à doses plus restreintes que les apéritifs; cependant, nous devons dire que leur usage est pour le moins inutile dans l'état de santé, et qu'il accoutume l'estomac à une stimulation qui ne tardera pas à devenir un besoin, par conséquent, une charge. Les moyens tirés de l'hygiène pure, comme l'exercice et le grand air, atteignent le même résultat avec un bien autre attrait, car ils mettent les fonctions digestives, sans artifice aucun, dans les conditions les meilleures pour leur accomplissement régulier.

Étant réglée la composition du repas proprement dit, il reste un mot à dire sur les conditions extérieures au milieu desquelles il doit être pris.

Conditions favorables a la digestion. — Les anciens disaient avec une certaine raison que, pour faire un bon repas, il fallait avoir le dos au feu et le ventre à table. S'il est, en effet une circonstance pour laquelle le froid soit incommode, c'est le moment pendant lequel on prend son repas. Le travail de la digestion, faisant affluer le sang à l'estomac, contribue à rendre le reste du corps extrêmement sensible aux abaissements de la température, et l'empêche de réagir contre cette influence par la calorification propre. Il faut donc, autant que possible, se tenir en hiver dans une pièce convenablement close et chauffée, et en été, dans un lieu frais et agréable. Il n'importe pas moins d'éviter soigneusement l'atmosphère malsaine des pièces mal aérées et petites, comme celles où la plupart des amphitryons des grandes villes entassent leurs convives. La table de la famille doit être saine, modeste, aérée, et à l'abri du froid et du chaud sans tomber dans aucun excès.

Elle doit toujours être gaie et suffisamment nombreuse. C'est à table que la maxime : *vœ soli*, trouve sa plus parfaite application. Celui qui mange seul mange vite, s'ennuie et se préoccupe. Toute la digestion de son repas se sentira de la manière dont il l'aura pris. Pour cette raison et pour mille autres, la table à un couvert du meilleur restaurant ne vaudra jamais l'humble table du toit paternel, ni même ces grandes tables d'hôte des vieilles auberges, dont une gaieté bruyante et un peu vulgaire animait les repas. Je ne voudrais pas non plus voir lire en mangeant, c'est une distraction précaire qu'il faut laisser aux moines; encore moins voir traiter à table des questions abstraites de philosophie, de religion ou de politique; ces conversations engendrent toujours des discussions interminables : on s'échauffe, on s'emporte, on ne s'écoute point, et pour avoir le temps de discuter plus à l'aise, on avale les morceaux sans les mâcher.

Nos pères, dont il serait quelquefois bon de rappeler les exemples, avaient une tout autre manière d'agir. Ils regardaient l'heure du repas comme un temps de repos, dont il fallait bannir les affaires sérieuses et les préoccupations. C'est pour rendre les festins plus gais qu'ils avaient introduit l'usage de mettre toujours une dame à

côté d'un cavalier chargé de veiller à ce que rien ne lui manquât, et de l'entretenir d'agréables propos. On se faisait servir par des jeunes filles, on portait force santés. Chez les petits, on égayait la fin des repas par des contes ou des chansons : chansons à refrain, comme aux XIIIe ou XIVe siècles, chansons bachiques, comme aux XVIIe et XVIIIe. Chez les grands, on faisait entrer dans la salle du festin les ménétriers, les comédiens ambulants, qui avaient pour métier d'aller de château en château. Monstrelet dit d'un de ces repas qu'il y vit servir « moult honorablement et plantureusement de tout ce qu'il était possible de trouver, avec chanteurs, instruments harmonieux, momeries et autres honnêtes joyeusetés. »

A la table des princes, ces cérémonies prenaient la proportion de véritables fêtes. On en trouve dans l'*Histoire privée des Français* de Legrand d'Anssy des exemples remarquables, à propos des festins de Charles V, de Philippe le Bon, de Charles IX et de Louis XIV. En voici un assez curieux. « En 1600, dit l'auteur de la *Chronologie septénaire,* quand Marie de Médicis fut fiancée à Florence, au nom de Henri IV, le grand duc donna un festin superbe, dans lequel on vit une magnificence d'un nouveau genre. Après le premier service, la table se départit en deux et s'en alla, une partie à droite et l'autre partie à gauche. A l'instant, il se leva par sous terre une autre table chargée très exquisement de toutes sortes de fruits, de dragées et de confitures. Et quand cette table là aussi fut disparue comme l'autre, il en vint une troisième toute reluisante de précieux miroirs et autres choses plaisantes à voir, et faisant au long et au large un brillement admirable. Puis après, la quatrième se leva, couverte des jardins d'Alcinoüs et vergers de Sémiramis, pleins de diverses fleurs, et de fruits avec fontaines jaillissantes et infinis petits oiseaux qui s'envolèrent parmi la salle. »

« Après le repas, dit M. Lévy, il est avantageux de rester assis quelques instants ou de se promener à pas lents, et de faire ensuite un exercice modéré. *Post cœnam stabis, aut passus mille meabis.* Que l'on se garde, en sortant de table, de se livrer à des travaux pénibles, à des courses précipitées, à des contentions d'esprit, à de vives sensations. Il faut éviter encore l'exercice de la voiture et celui de l'escarpolette qui provoquent souvent le vomissement, les plaisirs de Vénus, les éclats de rire, les bains, l'impression subite des changements de température. Le sommeil après le repas ou la *sieste* est

sans danger pour les personnes affaiblies par la maladie, épuisées par les fatigues ou l'influence d'une température très élevée, pour les enfants et pour les vieillards au déclin de l'âge. Mais l'habitude de la sieste est nuisible aux sanguins, à ceux qui font bonne chère et qui mangent beaucoup. »

Ici se terminent les généralités que j'avais à présenter sur le régime. J'ai cherché à exposer nettement à mes lecteurs quel était le rôle de la table dans le maintien de la vie et de la santé ; à quoi sert la digestion ; quel travail elle impose aux principaux organes de la machine humaine ; comment il faut savoir régler la composition et la quantité de nos aliments ; combien il importe de ne pas laisser au caprice le choix des préparations culinaires sous lesquelles ils se présentent à nous, et quelles précautions assurent au repas sagement et sobrement pris une digestion prompte et une réparation efficace. Dans les chapitres qui vont suivre, en passant en revue, suivant une sage méthode, chacune des classes de l'arsenal alimentaire et chacune des substances de chaque classe, j'indiquerai scrupuleusement au lecteur, non-seulement la manière de distinguer les denrées entr'elles et le moyen d'en reconnaître les falsifications, mais les résultats de l'analyse chimique sur leur valeur bromatologique et l'opinion raisonnée des médecins et des hygiénistes sur les avantages et les inconvénients de leur emploi dans les diverses conditions de la santé et de la maladie.

Si le succès de ce long et pénible travail répond à mon attente, un deuxième ouvrage, consacré spécialement aux *Boissons*, ne tardera pas à suivre la publication du *Traité des aliments*.

FIN DE L'INTRODUCTION.

HYGIÈNE DE LA TABLE

CHAPITRE PREMIER

DES FRUITS

S'il faut en croire les récits des poètes et la tradition de tous les peuples, il fut une époque où le groupe d'aliments délicats et savoureux que l'on désigne sous le nom de *fruits* suffisait à la réparation des forces humaines et à l'entretien de la santé. Il est à croire qu'aujourd'hui encore on pourrait vivre, même dans nos zones un peu froides, si l'on était suffisamment approvisionné d'une grande variété de fruits frais et de fruits secs; car l'analyse chimique découvre dans ces produits, en proportion réduite, il est vrai, tous les éléments qui se retrouvent dans notre nourriture ordinaire. Toutefois, en considérant d'abord que, dans les temps anciens, l'air était plus sain et plus pur qu'aujourd'hui, les eaux plus légères, les aliments de meilleur suc, et que toute la nature, récemment sortie des mains de son auteur, conservait encore sa première force ; et en comparant ensuite aux mœurs des premiers hommes la vie active que mènent ceux de notre époque, le rude labeur des ouvriers, les plaisirs énervants des riches, on est obligé de convenir que cette alimentation ne serait plus assez réparatrice, et que nous épuiserions nos estomacs à mettre en œuvre la grande provision de substances qu'il y faudrait ingérer pour en tirer les principes nécessaires à l'entretien et au fonctionnement de nos organes surmenés.

Mais si, dans l'état actuel des choses, les fruits ne sont plus capables de suffire isolément à notre alimentation, ce serait une erreur de croire que leur emploi est superflu, et de les rejeter, comme font certaines personnes, sous prétexte que cette nourriture ne soutient pas assez.

Une étude comparée et approfondie de leur composition, fait reconnaître dans ces aliments, en proportions variables suivant les espèces, des matières sucrées, acides, albumineuses, colorantes, âcres, aromatiques, huileuses féculentes et même caséuses. En effet, la châtaigne, la banane, la noisette, l'amande douce sont amylacées ou farineuses et en même temps azotées, quoique à un mince degré. L'olive, la cornouille, certains palmiers, les faînes, la noix de cacao, l'amande, la noisette et le fruit du cocotier recèlent de l'huile en abondance. Les raisins, les cerises, les fraises, les ananas, les framboises, les pêches, les abricots, les poires, les figues, les prunes, les dattes, les jujubes, les goyaves abondent en sucre. Certains acides, très avantageux à la santé, dominent dans les guignes, les citrons, les oranges, les groseilles. Enfin, le coing, la nèfle, les caroubes, les cormes, les alises et les arbourses sont riches en tannin, qui exerce une action directe et précieuse sur les liquides de l'économie.

Les mérites alimentaires des fruits sont du reste expérimentalement démontrés par l'usage journalier et presque exclusif qu'en font les habitants des contrées chaudes, à mesure qu'on s'avance vers les tropiques. De nos jours encore, les habitants des mers du sud se nourrissent presque uniquement de fruits ; les Arabes en font un tel cas, que le manque de la récolte des dattes équivaut chez eux à une famine, et en Espagne, en Sicile, en Grèce, en Italie, les fruits entrent encore pour plus de moitié dans la ration alimentaire des habitants.

Chez nous, pour apprécier d'une manière exacte l'importance des fruits dans l'alimentation, il faut les considérer non comme un régime spécial, mais à titre d'accessoires, d'ingrédients, de variété et d'agrément, ajoutant à la nourriture habituelle des populations une somme variable de principes aromatiques sucrés, azotés et salins. Sous ce rapport spécialement, ils seraient d'une utilité incontestable dans le régime si uniforme des ouvriers de la campagne, dans celui des marins et des soldats.

Les fruits plaisent en général à tous les estomacs. Aux sujets

sanguins conviennent particulièrement les fruits acides, aux personnes irritables les mucilagineux sucrés, aux personnes maigres les farineux, aux diarrhéiques les astringents, enfin, à ceux qui redoutent les effets si funestes des constipations opiniâtres, les mucilagineux combinés avec les acides.

Assez généralement, on ne se donne pas la peine d'assaisonner les fruits pour les manger. La finesse de goût dont ils sont doués dispense de toute préparation. Ils se présentent à nous sur la tige qui les produit, ornés de si belles couleurs, si gracieux de forme, si frais, si parfumés, si appétissants, que la main se tend d'elle-même pour les cueillir et les porter à la bouche. Cependant ils peuvent se prêter, entre les mains de nos ménagères, à une foule de préparations : compotes, confitures, gelées, conserves, etc. Il suffit, pour combattre la frigidité de certaines espèces, d'y ajouter un peu de sucre ou de vin. C'est ce qui se pratique pour la pêche, la fraise, la framboise. On recommande, dans ce cas, les vins austères de Bourgogne de préférence aux vins alcooliques. Certains fruits farineux, comme les marrons, se mangent bouillis dans l'eau ou rôtis sous la cendre ; d'autres peuvent être soumis à la cuisson dans des liquides divers, comme les poires, les pruneaux, qu'on cuit dans du vin : cette préparation est agréable au goût et d'une digestion facile ; il en est de même des fruits cuits dans leur propre suc, comme la pomme ou la poire au four, ou avec simple addition de sucre, comme les marmelades de poires, de pommes, d'abricots, de prunes, de coings et le résiné. Cette qualité est portée au plus haut point dans les gelées, mais elle diminue dans les compotes, dans les fruits au beurre, et se perd complétement dans les beignets, à cause de la propriété indigeste de la pâte frite qui les enveloppe. Il faut se méfier de cette friandise suspecte et surtout en garder les enfants. Parmi les fruits secs, ceux qui sont huileux, comme les noisettes, les noix, les amandes, ne doivent être employés qu'avec une grande réserve. J'en dirai autant des raisins secs dont la pulpe est dure et racornie. Au contraire, les pruneaux, les figues, les dattes et les cerises sèches n'offrent aucun inconvénient. Les fruits confits au sirop doivent être considérés comme bonbons ; j'expliquerai ailleurs pourquoi il faut s'en abstenir.

Une question qui se présente naturellement ici, est celle de savoir lesquels des fruits du nord et du midi sont préférables au

goût et à la santé. Sur le dernier point, les médecins sont à peu près d'accord à dire que la provenance ne fait rien, pourvu que le fruit n'ait pas été détaché trop tôt de sa tige et qu'il ait atteint une complète maturité ; mais entre les gourmets, le premier point soulève des difficultés bien plus scabreuses, et il est rare d'assister à un repas d'amis sans que la question soit soulevée et débattue. Il serait difficile de faire convenir à un Parisien, par exemple, qu'il existe un raisin meilleur que celui de Fontainebleau, une pêche plus savoureuse que celle de Montreuil ou des fraises plus parfumées que celles de Fonténay-aux-Roses. A ces allégations les gens du midi secouent la tête : ils répondent que le soleil et le grand air se chargent de faire chez eux ce qu'on n'obtient dans les environs de Paris que par d'ingénieux artifices de culture ; que si leurs pêches sont un peu moins grosses, elles ont une plus belle couleur, un goût plus délicat et n'ont pas besoin de sucre pour être trouvées exquises ; que leurs raisins, pour être moins élégamment disposés sur les grappes, n'en sont pas moins supérieurs par l'arome dont ils emplissent la bouche et le sucre qu'ils contiennent en plus grande abondance. De même de leurs poires, de leurs abricots, de leurs prunes, et surtout de leurs figues. Nous tenons trop à nos lecteurs des deux langues d'*oil* et d'*oc* pour nous permettre en cette matière de formuler un jugement.

Avec le même zèle que nous mettons à recommander l'usage des fruits sains et parfaitement mûrs, l'hygiène bromatologique s'efforce de prémunir les populations contre ceux qui sont encore verts ou qui, cueillis avant leur maturité par des spéculateurs, se présentent flétris et ternes sur les marchés des grandes villes. Ces fruits incomplets n'ont que les défauts de leurs espèces, car les qualités, comme le sucre et l'arome, ne se développent que tardivement. C'est à eux qu'il faut imputer toutes les accusations qui ont été formulées contre les fruits en général. Ce sont eux qui engendrent les dyssenteries, les vers, les dyspepsies, les maux d'estomac, les indigestions. Que de fois n'avons-nous pas gémi de voir des parents ignorants ou une police insouciante laisser vendre dans les carrefours, à la porte des écoles et des casernes, des fruits frelatés et défectueux, dont le bas prix est une amorce pour la petite bourse des enfants, des ouvriers et des soldats, et qui, au lieu du plaisir et du soulagement qu'ils y cherchent, ne leur procurent que des malaises et souvent des maladies.

Dans l'étude qui va suivre, nous adopterons pour classer les fruits l'ordre indiqué par M. Michel Lévy, en : 1° *fruits acides ;* 2° *fruits sucrés ;* 3° *fruits farineux ;* 4° *fruits huileux ;* 5° *fruits astringents.*

Les premiers, dit excellemment M. Fonssagrives, « renferment en proportion assez notable pour que le sucre auquel ils sont mélangés n'en masque pas la saveur, des acides végétaux, ordinairement de l'acide tartrique, de l'acide malique et de l'acide citrique, réunis deux à deux, trois à trois. Ces acides sont étendus habituellement dans un liquide à la fois mucilagineux et sucré. Leurs proportions varient aux diverses périodes de la maturation des fruits ; quelquefois même, ils changent de nature au fur et à mesure que les fruits s'approchent du terme de leur maturité. Ces fruits acides, introduits par l'alimentation, vont alcaliniser les urines, et ce fait s'explique par l'oxydation progressive qu'éprouvent les acides, au contact de l'oxygène du sang qui les transforme en acide carbonique, lequel est exhalé par le poumon ; tandis que la base alcaline, soude, potasse, etc., à laquelle ils étaient combinés dans les fruits, passe dans les urines et leur donne une réaction alcaline. (1) »

Dans les fruits sucrés, la saveur des acides est masquée en grande partie par les quantités considérables de sucre, de glycose, de mucilage et de fécule qu'ils renferment. Ils sont plus nourissants que les premiers, en ce sens qu'ils fournissent une ration assez abondante de principes carbonés et même azotés. Mais, en raison même de cette composition, ils donnent à l'assimilation un peu plus de peine, et leur usage prolongé finit pas dégoûter ceux qui les consomment.

Les fruits farineux sont les plus riches en principes nutritifs. Quelques-uns contiennent jusqu'à 1 pour 100 d'azote, ce qui les rapproche de la composition des blés et des légumes ; la fécule et le sucre y dominent. Généralement ils exigent un travail digestif assez pénible. Ce sont eux auxquels il appartiendrait particulièrement de soutenir la vie si toutes les autres ressources venaient à manquer.

Nous n'avons guère à nous occuper ici des fruits huileux, que nous retrouverons aux *condiments.* Tout le monde sait que le

(1) Fonssagrives, *Hygiène alimentaire des malades*, p. 215.

liquide précieux qu'on en extrait et où se trouvent en abondance des bases saponifiables, telles que la margarine et la stéarine, absorbe les acides de l'estomac et retarde la digestion des autres substances avec lesquelles ils sont ingérés. Ils ne sauraient donc offrir de grandes ressources à la diététique, malgré leur richesse en principes carbonés ; mais ils ne manquent jamais de chasser la faim quand on en fait usage et de retarder beaucoup son retour. M. Dumas en a, du reste, tiré une substance azotée analogue à la légumine qu'il nomme amandine.

Quant aux fruits proprement astringents, c'est-à-dire dont la maturité ne peut jamais masquer le goût acerbe, le tannin qui y domine, associé au sucre ou à la fécule, en fait quelques fois une ressource précieuse quand on sait l'utiliser pour le maintient régulier de certaines fonctions. *Stomachum roborant et ventrem sistunt,* comme dit Paul d'Ægine.

Avant de passer à l'étude individuelle de chaque espèce, j'ai encore un mot à dire sur la manière de conserver ces produits au-delà de la saison qui les voit mûrir et de les rendre facilement transportables.

Au moyen de certaines précautions que nous indiquerons au courant de la description, on peut conserver bien au-delà de l'époque de maturité le plus grand nombre des fruits qui ne sont pas trop aqueux et dont l'enveloppe pelliculaire présente aux agents extérieurs une suffisante résistance. Les pommes, les poires, les oranges, les raisins, abrités dans des lieux secs et convenablement aérés, peuvent se garder d'une récolte à l'autre. On trouvera dans les traités spéciaux comment doivent être construits les fruitiers des grands établissements, et comment on obvie aux inconvénients du froid, de l'humidité, ainsi que les règles à suivre pour cueillir au bon moment chaque espèce. Deux points importants sont : de ne les ramasser ni trop verts ni trop mûrs, par une journée sèche, et de se garder de les meurtrir, soit par la cueillette, soit par le transport. Il suffit de jeter les yeux sur les magnifiques boîtes de fruits des espèces les plus délicates qui se voient à l'exposition des marchands de comestibles, pour comprendre comment ils opèrent et avec quels soins infinis ils les emballent pour les expédier sans altérer leur bonne mine.

Malheureusement, les bienfaits du fruitier ne sont applicables qu'à un petit nombre d'espèces douées par la nature d'une enveloppe

suffisamment épaisse pour protéger leur pulpe contre les agents extérieurs les plus nuisibles à leur conservation. Pour les fruits délicats, tels que les fraises, les framboises, les groseilles, les abricots, les prunes, les cerises, nos pères ne connaissaient aucun moyen de conservation, lorsque l'expérience vint découvrir à Appert que pour garder à l'état frais une substance alimentaire quelconque, il suffisait de la soustraire au contact de l'air et des agents fermentescibles. En effet, il est notoire parmi les savants que la décomposition arrive par l'action de certains germes, sporules, microzoaires, microphytes ou ferments, qui se trouvent répandus par milliers dans chaque bulle de l'air que nous respirons. Si l'on peut parvenir à tuer ceux de ces germes qui sont déjà à la surface ou dans l'intérieur d'une denrée, et l'isoler ensuite de tout nouveau contact avec l'air extérieur, la cause de décomposition ne pouvant l'atteindre, cette denrée se conservera indéfiniment. Appliquée aux fruits délicats dont nous venons de parler, cette théorie a donné le résultat le plus satisfaisant, et la pratique est assez simple pour qu'il soit facile de la vulgariser. Vous mettez vos fruits dans des bocaux de verre, vous versez dessus un sirop, vous bouchez hermétiquement et vous chauffez progressivement avec précaution, au bain-marie, jusqu'à une température un peu supérieure à cent degrés, terme au-delà duquel aucun ferment ne conserve son activité. Retirés et placés dans un lieu sec, vos flacons vous donneront toute l'année une excellente réserve de fruits charmants, dont ni la forme ni l'aspect n'ont été altérés.

On applique à différentes espèces, notamment aux prunes, aux raisins, aux figues et aux dattes, un autre mode de conservation anciennement connu, qui consiste à les sécher au four ou au soleil. On obtient ainsi, il est vrai, des produits fort précieux et fort appétissants, mais qui ont perdu en partie les qualités du fruit vert pour en contracter de nouvelles. Il en est de même, et à plus forte raison, des fruits préparés à l'eau-de-vie et des confitures de toutes sortes, dont il sera parlé dans des articles spéciaux.

I. FRUITS ACIDES. — **Les Cerises.** *(Prunus cerasus.)* — C'est probablement à tort que les érudits attribuent au proconsul Lucullus la gloire d'avoir apporté le cerisier d'Asie Mineure en Europe. Cet arbre croît si abondamment et si spontanément dans

nos bois, qu'il est difficile de soutenir son origine étrangère. L'importation du célèbre gastronome s'applique sans doute à quelque espèce délicate, inconnue avant lui en Occident.

Aujourd'hui, on ne connaît pas moins de cinquante variétés de cerises, se rattachant à l'une des quatre grandes classes de *griottes*, ou aigres, *guignes*, ou douces, *merises*, ou amères, et *bigarreaux* ou dures (1). Telles sont : la *cerise de Montmorency*, la *grosse griotte*, la *belle de Chatenay*, la *reine Hortense*, la *royale d'Angleterre*, la *griotte du Nord*, parmi les aigrelettes ; le *bigarreau gros blanc*, *gros rouge*, *gros noir*, *gorge pigeon*, et *Cleveland*, parmi les dures ; la *blanche ambrée*, la *noire hâtive*, la *beauté de l'Ohio*, la *guigne Rival*, parmi les douces. Quant aux espèces amères et sauvages, rouges ou noires, dont le *merisier des oiseaux* est le type, elles ne sont guère comestibles et s'emploient surtout pour la distillation.

M. Berard, de Montpellier, donne des cerises l'analyse suivante: sur 100 parties : eau, 75 ; sucre, 18 ; acide, 2 ; gomme, 3 ; ligneux, 1 ; matière azotée et colorante, 1 (2) ; trace de sels de chaux.

L'aspect appétissant de ce fruit et son goût délicat le font rechercher avec avidité comme dessert par les gens riches, et comme aliment par les enfants et les femmes de la campagne. J'en ai souvent vu faire, et j'en ai souvent moi-même, dans mon enfance, fait un repas avec du pain bis, sans en être le moins du monde incommodé. Il a autant de vertu nutritive que bien des légumes, et de plus, il a la propriété de rafraîchir, de tenir le ventre libre et d'apaiser la soif. Madame de Sévigné, qui aimait beaucoup les cerises, disait que, quand on lui en apportait un panier, elle commençait par manger les plus belles, et, en choisissant toujours, elle arrivait jusqu'à la fin. Je ne cite pas cet exemple pour qu'il soit suivi, car l'excès des meilleures choses peut être nuisible, mais pour rassurer les mères trop portées à sevrer leurs enfants de tout ce qui n'a pas une action très énergique sur la vitalité. Il est certain que, à l'époque des chaleurs, la nourriture

---

(1) Dans le centre et le midi de la France, on donne, au contraire, le nom de *guignes* à toutes les espèces dont le goût est aigre, et celui de *cerises* à toutes celles qui sont douces.

(2) Il ne faut pas confondre les deux termes, matière azotée et azote. D'après M. Payen, le poids des matières azotées doit être divisé par 6,50 pour donner le poids d'azote, et réciproquement, le poids d'azote multiplié par 6,50 donnera celui des matières azotées contenu dans chaque produit.

n'a pas besoin d'être si fortement animalisée qu'on le croit généralement, et en se montrant trop sévère envers ceux que l'instinct de la nature porte à rechercher des aliments légers et rafraîchissants, on les expose à une désobéissance d'autant plus funeste, que c'est toujours par des produits de qualité douteuse qu'ils remplacent les bons fruits mûrs qui auraient satisfait leur convoitise sans danger pour leur santé.

Lemery estime avec raison que les griottes sont, de toutes les cerises, les meilleures pour la santé, non-seulement à cause de leur saveur aigrelette qui excite l'appétit, mais encore parce qu'elles sont plus aisées à digérer que les autres. Les guignes lui semblent plus indigestes et les bigarreaux encore davantage. Ces dernières espèces ont l'inconvénient de contenir souvent des vers.

Il ne m'appartient pas d'indiquer par quelles combinaisons les jardiniers parviennent à nous procurer des cerises fraîches pendant la plus grande partie de l'été, depuis la Pentecôte jusqu'à la Toussaint. Ils rendent ainsi un véritable service, car la cerise ne se conserve en bon état que pendant un bien petit nombre de jours après la cueillette, et chacun sait qu'elle est d'autant meilleure qu'on la détache de l'arbre à un degré de maturité plus avancé. Il serait prudent, quand on n'a qu'un petit nombre de cerisiers, de ne les dépouiller qu'à mesure des besoins ; mais les oiseaux et les insectes forcent souvent à précipiter la récolte.

Dans les campagnes où elles abondent, les paysans sèchent les cerises au four et les conservent ainsi pour en faire des tartes et des soupes pendant l'hiver. C'est une ressource de carême très appréciée. D'autres en tirent, en les faisant fermenter, un vin agréable au goût, qui a de la force et de la chaleur. Une autre industrie, particulière à l'est de la France, consiste à convertir les merises en *kirsch* par la distillation.

Les ménagères savent encore préparer les gâteaux de cerises, le *clafouti*, qui est un plat limousin fort appétissant, les confitures qui tiennent une place importante dans les desserts, les cerises au sucre, non moins délicates qu'agréables à l'œil, et enfin les cerises à l'eau-de-vie, sur lesquelles nous reviendrons en parlant des liqueurs.

Les Groseilles. *(Ribes rubrum.)* — Le groseiller à grappes est indigène. Il n'en faudrait point d'autre preuve que son immense

fécondité. C'est un paria dans nos vergers, mais il ne mérite point cette flétrissure.

Je recommande, parmi les variétés à fruits rouges : le *groseiller hâtif de Berlin*, le *groseiller cerise*, le *groseiller de Versailles*; et parmi celles à fruits blancs : le *groseiller à gros fruits*, le *groseiller de Hollande* et le *groseiller à fruits transparents*.

La composition chimique des groseilles se rapproche beaucoup de celle des cerises, avec une augmentation de ligneux et d'acide, et une diminution notable de sucre. C'est un aliment salutaire pendant les chaleurs. Il est d'une digestion facile. On le regarde comme utile, particulièrement dans les inflammations intestinales chroniques, les dartres, le scorbut, le purpura. C'est donc avec raison qu'on le recherche pour les desserts et qu'on en fait diverses préparations.

Les groseilles mûrissent en juin et juillet. « Il est facile, dit M. Baltet, de les conserver fraîches, sur pied, jusqu'à l'approche des fortes gelées. Un peu avant que les grappes soient mûres, c'est-à-dire quand elles se colorent, on enlève une partie des feuilles sans toucher à celles de l'extrémité des rameaux, puis, par une journée bien sèche, on réunit les branches sans les froisser, et on enveloppe tout le pied avec de la paille, ne laissant hors du maillot que les extrémités munies de feuilles. Les fruits sont ainsi soustraits à l'action du soleil, de l'humidité, des colimaçons et des oiseaux, et se conservent fort bien. »

On fait avec les groseilles rouges un sirop fort estimé et des gelées qui se gardent d'une année à l'autre. Le vin de groseilles est très vanté en Angleterre, mais on en fait peu de cas chez nous. La variété blanche sert à faire les délicieuses confitures de Bar, dans lesquelles les grains sont entiers et débarrassés des pepins. Toutes ces préparations sont saines, délicates et très appréciées. Les malades atteints de fièvres inflammatoires trouvent dans le sirop et la gelée de groseilles un remède en même temps qu'une boisson et un aliment agréable au goût. Pendant les chaleurs de l'été, la boisson qui porte le nom de *soda* et qui est composée de sirop de groseilles et d'eau de Seltz est une des plus délicates, des plus salutaires et des moins coûteuses qu'on puisse employer pour se rafraîchir.

Je ne dirai qu'un mot du fruit du groseiller épineux. Ses qualités sont bien inférieures à celles du groseiller à grappes. Il est

du reste peu cultivé. A l'état vert, on peut s'en servir comme de verjus pour assaisonner les poissons. C'est probablement de là que lui vient son nom de *groseille à maquereau.* Quand il est bien mûr, il a une saveur douce et sucrée qui attire les enfants. On leur en fait, dans certaines contrées du Nord, des tartes qu'ils mangent avec plaisir et sans danger.

Les Cassis. *(Ribes nigrum.)* — Cet arbuste, originaire du nord de l'Europe, est fort semblable aux groseillers, non-seulement par ses caractères botaniques, mais par sa rusticité : le cassis est cultivé dans tous les jardins.

Les baies sont tantôt blanches et tantôt noires, suivant les variétés. On doit préférer à toutes les autres le *cassis noir à gros fruits.* C'est lui qui est cultivé, dans la Côte-d'Or, par les industriels qui se livrent en grand à la fabrication du ratafia de cassis.

La fermentation et l'analyse indiquent dans ce fruit des propriétés différentes de celles des groseilles. Le sucre y est plus abondant, l'acide en moindre quantité, l'arome, qui réside surtout dans la pellicule, beaucoup plus développé.

Il est plutôt astringent que laxatif, et quand on en a mangé une certaine quantité, au lieu de se sentir rafraîchi comme lorsqu'on fait usage de groseilles, on éprouve dans l'estomac un sentiment de chaleur comme si on avait pris quelque tonique énergique.

On trouve dans l'ancien *Journal de Verdun,* recueil qui passait pour avoir une rédaction fort soignée, un éloge si pompeux du cassis, qu'on pourrait le prendre pour une panacée universelle. Je me garderai bien de certifier toutes les vertus qu'on lui attribue ; je regarde néanmoins la l queur de cassis comme éminemment stomachique, et très propre à faciliter la digestion ou à réchauffer après quelque grand ébranlement ; je crois aussi que les feuilles, en infusion chaude et sucrée, seront employées avec succès comme astringentes dans la diarrhée, et diurétiques dans l'hydropisie.

Quoiqu'on ne voie pas souvent paraître les grappes de cassis sur la table, on ne peut s'empêcher de dire que ce serait un bon et avantageux dessert. Rien n'empêcherait de le rendre encore plus succulent en le mêlant à la poudre de sucre, comme on fait des groseilles. Dans aucun cas, il ne faut empêcher ceux qui aiment ce fruit de s'en régaler dans les jardins, et tout ménage bien tenu devrait avoir, pour les circonstances imprévues de défaillances,

de flatuosités ou de mauvaises digestions, soit du vin, soit de l'élixir de cassis préparé des mains mêmes de la maîtresse de maison.

Rien au monde n'est plus facile à faire que le vin de cassis. Après avoir cueilli les grappes, on les écrase avec un bâton dans un tonnelet à couvercle mobile, on laisse fermenter une dizaine de jours, et on décante le jus dans des bouteilles que l'on ferme d'un fort bouchon. Ce liquide se conserve très bien dans un lieu sec, et, à tout moment, en y mêlant un peu de sucre, il fournit une boisson restaurante très active.

Un mélange, à parties égales, avec l'eau-de-vie et le sirop de sucre, donne, si l'on veut, du ratafia de cassis semblable au meilleur du commerce. Il existe cependant une autre manière plus parfaite, mais plus coûteuse, de préparer la liqueur de cassis. Elle consiste à remplir à demi une grande bouteille avec des baies, et le reste d'eau-de-vie, après y avoir ajouté un peu de sucre. On laisse infuser au soleil, en remuant de temps à autre, pendant six semaines, puis on presse et on décante. Le ratafia ainsi obtenu est de première qualité.

Les Oranges. *(Citrus aurantium.)* — Si la fable du jardin des Hespérides avait quelque fondement, l'oranger serait originaire d'Afrique, d'où il aurait été transporté d'abord en Sicile et en Grèce et ensuite dans le reste de l'Europe ; mais les savants soutiennent que cet arbre nous vient de la Chine, et qu'il était inconnu à nos pères avant l'époque des croisades.

Quoiqu'il en soit, l'oranger ne réussit bien que sous les douces zones qui entourent la mer Méditerranée, en Espagne, en Algérie, à Malte, en Grèce, en Italie, et seulement chez nous, en Corse, à Nice, à Hyères, à Grasse, à Cannes, à Antibes et à Béziers. Après l'*orange mandarine,* petite espèce aplatie et rouge qui passe pour la plus parfaite, on achète de préférence l'*orange de Malte* et *de Portugal,* qui est de moyenne grosseur, toute ronde et également foncée, l'*orange de Blidah,* grosse, ronde et claire, l'*orange de Nice,* très grosse, souvent aplatie, d'un beau jaune et d'un goût délicat, enfin l'*orange de Gênes* et celle *de Valence,* qui sont les plus répandues sur les marchés. Celles du Mongol, qui portent le nom de *barbades,* sont rares et énormes. — Aux yeux des marchands, les meilleures oranges sont celles qui ont la peau la plus lisse et le

poids le plus considérable. C'est une bonne remarque à signaler.

Les oranges ne contiennent guère que de l'eau, du sucre, de l'acide citrique et un principe aromatique. Ce n'est donc pas un aliment réparateur; mais, dans les pays chauds qui les produisent, c'est une ressource d'un prix incomparable contre la chaleur et l'atonie de l'estomac, qu'elles excitent légèrement par leur acide et qu'elles ne chargent point comme les autres boissons purement aqueuses et sucrées. J'ai souvent mangé, dans les colonies, jusqu'à huit ou dix oranges de suite sans en être incommodé. Celles surtout qui ont passé l'hiver sur l'arbre et que l'on cueille au printemps acquièrent un goût exquis qui, joint à leurs vertus rafraîchissantes et tempérantes, les font rechercher avec avidité. Je n'ai jamais vu leur usage, pendant les ardeurs de l'été, amener le moindre accident. Peut-être n'y aurait-il pas la même immunité à en faire abus pendant l'hiver : ce qui justifierait le proverbe, qui veut qu'elles soient pour la santé, de l'or le matin, de l'argent à midi et du plomb le soir.

Il se fait, pour la cuisine et la pharmacie, un grand commerce d'eau de fleurs d'oranger obtenue par la distillation. Grasse et Nice ont la spécialité de cette industrie. L'eau de fleurs d'oranger doit être limpide, d'une odeur douce et exempte du goût d'empyreume qui se produit lorsque la distillation a été poussée trop vite et trop loin. Elle est tonique, digestive et antispasmodique. On la mêle à plusieurs potions, à divers gâteaux et à quelques liqueurs.

L'écorce d'orange est elle-même stomachique et, dit-on, fébrifuge. Elle communique aux boissons et aux aliments une saveur chaude, due à la grande quantité d'huile essentielle qu'elle contient, et dont l'extraction donne le *neroli* du commerce. On prépare avec cette écorce un sirop réputé cordial; le *curaçao* de premier choix, qui jouit d'une si vaste réputation comme liqueur digestive, n'est autre qu'un alcoolé sirupeux de l'écorce de l'espèce d'oranges amères qui porte le nom de *bigarade*. Enfin il n'est pas jusqu'à la feuille d'oranger dont l'infusion ne soit à juste titre employée en médecine comme antispasmodique.

On vend dans le commerce, sous le nom de *chinois*, des fruits confits de bigaradier, qui forment un dessert agréable ; mais rien n'égale la délicieuse gelée d'oranges, préparée avec le jus et une partie de la peau des oranges douces ordinaires, auxquelles on joint la quantité suffisante de sucre. Cette gelée est très conve-

nable aux malades et aux enfants. Elle ne le cède ni à celle de coings ni à celle de groseilles, et elle est supérieure à celle de pommes. On ne saurait trop recommander aux ménagères d'en faire ample provision et de la confectionner elles-mêmes. La recette se trouve dans tous les livres de cuisine. Quand à la salade d'oranges, je n'en veux pas parler, n'ayant que peu de bien à en dire.

Les Citrons. *(Citrus medica.)* — Le citronnier est un arbre des pays chauds. Les premiers qui parurent en Europe furent apportés de Médie par les Romains. On faisait déjà un grand cas des propriétés médicinales du suc et de l'écorce de citron au temps de Galien, et maintenant encore, c'est bien plutôt comme remède que comme aliment qu'il est employé chez nous.

On en cultive trois variétés dont le fruit diffère plutôt par la taille que par le goût. Ce sont : le *cédrat,* dont l'écorce est très épaisse et la pulpe peu savoureuse ; la *bergamote* particulièrement recherchée pour son huile essentielle ; et le *limon doux,* qui est le plus généralement employé dans l'alimentation. Il se distingue par une peau lisse, fine et d'un beau jaune. Les citrons les plus estimés viennent du Portugal et de Malte.

La pulpe de ce fruit est beaucoup plus aigre que celle de l'orange. Elle contient moins de sucre, mais une dose plus forte d'acide citrique, de l'eau, du ligneux et un principe aromatique. L'écorce abonde en huile essentielle, dont le commerce fait usage.

Ces deux parties du même fruit ont des propriétés fort différentes. Le suc est rafraîchissant au plus haut point, et c'est un bienfait inestimable dans les pays chauds ; car non-seulement il sert à faire des limonades crues et cuites qui étanchent la soif sans danger pour la santé, mais son acidité corrige en partie les principes malfaisants des eaux stagnantes, en frappant de mort les petits insectes microscopiques qui y pullulent et que le filtrage ne parvient pas toujours à faire disparaître. On a prétendu que la limonade cuite était plus facile à digérer que la crue ; c'est le contraire qui me semble vrai. Cette dernière a de plus l'avantage d'être plus agréable au goût, tout en étant un peu plus aigre. Je la regarde comme une des boissons les plus recommandables dans l'état de maladie aussi bien qu'en bonne santé, pendant la période des chaleurs ; elle doit être surtout prescrite aux gens bilieux et aux fébricitants.

On regarde l'écorce comme excitante et propre à ranimer la circulation. Elle doit cette propriété à l'huile essentielle qui s'y trouve. Préparée au sucre, cette écorce donne de bonnes conserves stomachiques, d'un goût relevé et qu'on mange avec plaisir. Toutefois, il n'en faut pas abuser.

Wright vante le suc du citron comme un remède d'une grande efficacité dans la dyssenterie, en y mêlant une petite quantité de muriate de soude. Renou va jusqu'à le mettre au rang des antidotes les plus actifs, ce qu'il appuie par l'anecdote suivante, empruntée à Athénée : Deux criminels ayant été condamnés par un roi d'Egypte à être exposés aux aspics, reçurent chacun d'une marchande, touchée de compassion, un citron qu'ils mangèrent en allant au supplice. Ils furent ensuite mordus par ces serpents sans en recevoir la moindre incommodité. Surpris de ce phénomène, on s'informa de ce qui avait pu le produire, et le lendemain on exposa encore les deux criminels aux aspics, après avoir fait manger un citron à l'un et non à l'autre. Le premier n'éprouva aucun accident de la blessure des reptiles, et le second, devenu tout à coup livide, mourut sur-le-champ. L'histoire me paraît plus touchante que vraie.

Les citrons, comme les oranges, sont souvent cueillis longtemps avant leur maturité et versés dans le commerce pour être transportés au loin. Cette récolte trop précoce ne se fait qu'aux dépens de la qualité des fruits. Les meilleurs sont ceux qui ont passé sur l'arbre une partie de l'hiver. Du reste ils se conservent facilement, puisqu'on en trouve pendant toute l'année sur les marchés.

Les Grenades. *(Punica granatum.)* — Le grenadier fut apporté d'Afrique en Europe par les Romains. On le trouve encore en buissons dans toute la Kabylie, et dans les environs de Tlemcen il sert de haie aux jardins. Cet arbre est peu cultivé dans le nord de la France, mais on le trouve en abondance dans les vignes du Midi.

Les deux seules variétés appréciées sont le *grenadier à fruits aigres* et le *grenadier à fruits doux.*

On ne peut pas dire que la grenade soit un aliment réparateur. Elle ne contient que de l'eau, du tannin, un principe aromal, un peu d'acide malique et une petite quantité de sucre ; mais c'est un fruit si gracieux, si appétissant, si inoffensif, si agréable à

manger, par la chaleur torride des contrées tropicales ou pendant les ardeurs de la fièvre, que je n'ai pas voulu le passer sous silence. Ceux qui ont voyagé en Afrique, en Espagne ou en Provence, et cueilli au bord d'un chemin poudreux une grenade entr'ouverte, ne sauraient oublier cet écrin de perles roses auquel Salomon comparaît le sourire de sa bien-aimée, et qui, sans le moindre danger de maladie, leur a versé en abondance une liqueur parfumée, aigrelette et rafraîchissante, supérieure aux boissons les plus délicates.

Non-seulement la grenade est un fruit dont on peut user sans danger, mais c'est un des médicament fort apprécié en médecine. On fait de son jus une limonade qui passe pour souveraine dans les maladies du foie. Le fruit entier arrête le cours de ventre, et l'écorce de sa racine est un des principaux agents que l'on oppose à l'invasion du ver solitaire.

C'est aux mois de septembre et d'octobre qu'il convient de cueillir les grenades mûres. On reconnaît la maturité au vif coloris qu'elles prennent et à la tendance qu'elles manifestent à s'entr'ouvrir. Ramassées à temps, elles se conservent plusieurs mois ; mais si on les détache trop tôt, elles se flétrissent et manquent de finesse. Cette maturation tardive est la principale raison pour laquelle les grenades ne sont pas appréciées dans le climat de Paris ; car, malgré la promptitude des transports, elles n'y peuvent arriver qu'au moment où les chaleurs disparaissent.

Les Berbéris. *(Berberis vulgaris.)* — On donne le nom de *vinétier* ou berbéris à un arbrisseau autrefois très commun dans les haies de toute la France et aujourd'hui à peu près relégué dans les massifs des jardins anglais. Cette proscription me semble cruelle ; car il est peu de plante moins difficile que celle-ci sur le choix du sol, et sans qu'elle soit douée de qualités bien tranchées, elle fournit généreusement à l'industrie et à la cuisine des ressources qui ne sont pas à dédaigner. Son petit fruit, qui se présente en belles grappes rouges, est doué d'une saveur aigrelette. On en prépare des limonades, des gelées, un sirop, qui ont une certaine réputation. Les confitures d'épine vinette de Chanciaux (Bourgogne) sont recherchées des amateurs. Dans certaines contrées, les paysans emploient les feuilles de berbéris comme l'oseille. On accuse cette plante de nuire aux blés : c'est pourquoi

les sociétés d'agriculture lui ont fait une guerre acharnée.

L'Airelle *(Vaccinium myrtillus.)* — L'airelle, que l'on nomme encore *myrtille*, ou *raisin des bois*, est une petite baie d'abord rouge et ensuite d'un bleu foncé, qui croît sur un arbrisseau fort commun dans nos bois. Ce fruit a une douceur mêlée d'acidité qui en rend le goût agréable. Il était célèbre parmi les bergers dès le temps de Virgile, qui dit : *Alba ligustra cadunt vaccinia nigra leguntur*. Les enfants le recherchent et le mangent sans danger. On en fait un sirop et quelquefois des confitures. Les cabaretiers s'en servent pour rougir leurs vins. C'est en somme un produit sans valeur.

Le Coqueret. *(Physalis alkekengi.)* — Le coqueret, qui porte encore le nom d'*alkekenge*, est une plante vivace de la famille des solanées, assez commune dans les buissons et les jardins. Elle produit une jolie baie de la grosseur d'une cerise, d'un rouge appétissant à l'époque de la maturité, et d'une saveur aigrelette particulière. Il n'en est ici question que pour indiquer l'innocuité de ses fruits. Considérées généralement chez nous comme indignes de figurer sur les tables, les baies de coqueret sont traitées avec plus d'égard en Suisse et en Allemagne, où on en fait usage au dessert pendant une partie de l'année. Les médecins regardent ce fruit comme diurétique et fébrifuge. Ils l'emploient aussi contre la goutte avec la plupart des fruits acides.

II. FRUITS SUCRÉS. — **Les Fraises.** *(Fraga.)* — Les fraises n'ont pas de patrie. Ce délicieux fruit, le premier que la terre nous offre au retour du printemps, vient spontanément dans les forêts du nouveau monde comme dans les bois ombreux de l'ancien continent. De tout temps, il a fait la joie des enfants, des bergers et des gourmets. Les renards, les abeilles et les oiseaux n'en sont qas moins avides que l'homme.

Quoi qu'en pense Lemery (1), c'est aux fraises sauvages que les vrais amateurs donnent encore aujourd'hui la préférence ; mais la culture en a développé d'innombrables variétés, qui se recommandent par leur taille et qui se rencontrent plus généralement

(1) Lemery, *Traité des aliments*, 2 vol. in-12.

sur les marchés. Il faut citer parmi celles-ci : la *fraise des Alpes ou de tous les mois,* la *Carolina superba,* la *Constante de Bruxelles,* la *Sultane,* la *Britich queen,* la *Docteur Nicaise,* la *Superbe de Wilmot,* la *fraise du Chili,* la *fraise ananas* et la *fraise remontante de Gaillon.*

J'ignore si l'analyse chimique des fraises a été faite. Je ne la connais pas. On aurait peine, je crois, à y trouver autre chose que de l'eau, du sucre et un arome qui leur donne tout leur mérite. Au point de vue alimentaire, ce n'est donc pas un produit qu'on puisse considérer comme riche, quoique je sache une famille de vieilles gens où, pendant tout l'été, on ne dîne que de fraises, de pain et de vin, sans en avoir jamais éprouvé le plus léger inconvénient ; mais à ne considérer ce fruit que comme dessert, on peut dire qu'il est adoucissant, tempérant, et qu'il ne fait jamais de mal, à moins qu'il ne soit pris en trop grande quantité. Il convient surtout aux personnes d'un tempérament bilieux ou sanguin, pendant les fortes chaleurs de l'été.

« Linné déclare, d'après son expérience personnelle, que l'usage des fraises prévient les attaques de goutte et dissipe les concrétions tophacées produites par cette affection dans les articulations. Suivant d'autres, elles guériraient les maladies calculeuses, les affections du foie, la phthisie et la manie même ; mais il y a exagération ou défaut d'observation rigoureuse dans ces faits. Les feuilles et les racines de fraisier sont réputées astringeantes. On les emploie en décoction dans les diarrhées chroniques et les dyssenteries. »

Le seul défaut des fraises est de ne pouvoir se conserver. On a toutes les peines du monde à les expédier de province dans les grandes villes, en les emballant sur des lits de feuilles de vigne, dans de petits paniers d'osier, et quelques précautions que l'on prenne, deux jours après avoir été cueillies, elles se flétrissent et commencent à entrer en décomposition. Jusqu'ici il a semblé plus facile de les faire croître en toute saison à l'aide de la chaleur artificielle d'une serre que d'en obtenir des conserves réussies.

Il faut donc manger les fraises le plus promptement possible, en les accommodant avec un peu de sucre, ou du fromage blanc, ou du jus d'oranges, ou du vin. On en fait encore des confitures qui, convenablement réussies, sont aussi délicates qu'appétissantes.

Les Framboises. *(Rubus ideus.)* — Le nom latin du framboisier semble indiquer que l'espèce de ronce à laquelle il appartient était commune dans les bosquets de la Grèce. On le trouve encore très fréquemment dans les bois à l'état sauvage, même dans le nord de la France. Son fruit est très anciennement connu et apprécié.

C'est vers la fin du printemps que les framboises mûrissent; on en a obtenu quelques variétés remontantes qui donnent deux récoltes dans l'an. On s'est également étudié à augmenter le volume et à varier la couleur de ces fruits. Les plus jolis sont ceux qui ont la teinte rouge ou aurore, et les plus belles races celles dont la sorose est plus développée. On estime particulièrement le *framboisier jalstroff* à gros fruit et le *framboisier des Alpes*. C'est une plante rustique extrêmement féconde.

La composition chimique des framboises diffère peu de celle des fraises. C'est un fruit d'un gracieux aspect et d'une saveur douce, sucrée et parfumée. Son odeur est plus pénétrante que celle de la fraise, mais son goût est moins fin; les qualités sont identiques. On les mélange souvent ensemble dans l'assiette pour les manger. La framboise se décompose encore plus promptement que la fraise, elle s'écrase en la cueillant, et, si on la laisse un peu trop longtemps sur la tige, il se forme des vers dans son intérieur. De là, la répugnance que quelques personnes éprouvent à en faire usage.

C'est sans doute pour cette raison qu'on ne voit pas servir les framboises sur les tables aisées autant qu'on pourrait le supposer en considérant la grande quantité qui s'en récolte. On les utilise, d'autre part, pour la fabrication des sirops et des confitures de groseilles, qu'elles aromatisent très agréablement. On en fait aussi un vinaigre qui, mêlé à du sirop de sucre, donne une boisson acidulée extrêmement recherchée pendant l'été et facile à préparer dans les ménages.

Les Abricots. *(Prunus armeniaca.)* — L'Arménie passe pour la patrie de l'abricotier. Il était connu en Italie au temps des empereurs, car Columelle en parle; mais il ne paraît pas avoir passé les Alpes pour arriver jusqu'en France avant le XVI[e] siècle. Celui qui, le premier, apporta à nos aïeux cet excellent fruit, fit assurément un grand cadeau à sa patrie.

Les espèces, qui sont nombreuses, se rangent par ordre de pré-

cocité en *alberge de Mongamet, abricot Saint-Jean, abricot d'Angoumois, abricot commun, abricot de Versailles, abricot royal, abricot de Portugal, abricot Beaugé.*

On cultive les abricots tantôt en espalier tantôt en plein vent. Les premiers sont plus gros, plus juteux et ont la peau plus délicate. La peau des seconds est comme rissolée et leur taille moins forte, mais ils sont plus savoureux. On ne doit jamais oublier que ce fruit, pour acquérir sa perfection, doit avoir été débarrassé de bonne heure des feuilles qui lui masquent les rayons du soleil. C'est pourquoi il faut se méfier de la qualité de ceux qui présentent une peau blafarde. Les amateurs savent aussi que moins il y a d'abricots sur un arbre, plus leur qualité est parfaite.

L'analyse de la pulpe de ce fruit a donné à M. Bérard les résultats suivants, sur 100 parties : eau, 75 ; sucre, 16 ; acide malique, 1 ; gomme, 5 ; ligneux, 2 ; matière azotée et colorante, traces ; sels de chaux, traces.

Par sa chair savoureuse et son arome délicat, l'abricot peut lutter sans désavantage avec les fruits les plus vantés. Quelques personnes l'accusent d'être d'une digestion difficile. J'ai lieu de croire qu'une observation plus sévère ferait bon marché de ces insinuations, surtout quand il s'agit des fruits bien mûrs.

On commence à manger les abricots en juin. La récolte ne doit pas se faire avant que le coloris de l'épiderme et l'arome de la pulpe soient parfaitement prononcés. Ils se rident au fruitier au lieu de se bonifier. C'est tout au plus si l'on peut avancer la cueillette de deux ou trois jours pour ceux qui sont destinés à voyager. Quelque soin que l'on prenne, ce fruit ne saurait se conserver longtemps : il faut le manger de suite cru ou cuit, à moins que l'on en fasse des marmelades ou de la pâte d'abricots, deux préparations également délicates, recherchées et innocentes. Je dois les mêmes éloges à la tarte aux abricots, dont on ne se lasse point. On prépare aussi avec les noyaux d'abricots une liqueur dont il sera parlé ailleurs. La médecine ne désapprouve que l'abricot à l'eau-de-vie.

Les Prunes. *(Prunus.)* — Il ne paraît pas que les prunes comestibles puissent dériver de notre petit prunellier sauvage. La tradition veut que ces fruits soient originaires de Syrie, mais on

les cultive en Europe de temps immémorial. Les premières prunes mûrissent en juillet.

Les meilleures espèces pour la table sont : la *prune Monsieur jaune,* la *reine Claude verte,* la *Mirabelle,* le *Perdrigon,* la *Golden drop* et la *Jefferson ;* et pour être séchées : la *prune d'Agen,* la *prune de Brignolles,* la *quetche d'Italie,* la *Sainte-Catherine* et la prune *Damas violet.*

La pulpe de toutes les prunes n'a pas la même composition chimique ; cependant, les analyses permettent d'établir d'une manière générale que, sur 100 parties, on trouve : eau, 75 ; sucre et acide, 20 ; gomme, 2 ; cellulose, 1 ; substances azotées, 1 ; substances minérales et colorantes, 1.

Cette composition indique un fruit savoureux et nourrissant, que le défaut de cellulose rend en même temps laxatif. En effet, à cela près qu'elles relâchent le ventre, ce qui est quelquefois un bienfait, les prunes bien mûres réunissent en leur faveur les avis des hygiénistes les plus austères. On peut donc les manger sans crainte non-seulement comme dessert, mais encore comme plat principal avec du pain, pendant la saison chaude, à la collation ou au déjeuner. Je ne les déconseillerais qu'aux vieillards et aux gens décrépits. Ce qui se dit du fruit vert doit, à plus forte raison, s'entendre des tartes aux prunes et des confitures de prunes mirabelles, qui sont exquises et parfaitement saines, et des prunes sèches, tellement estimées des médecins, qu'ils les prescrivent à leurs malades comme un des aliments les plus légers et les plus propres à tempérer l'ardeur du sang. Les prunes sèches prennent le nom de pruneaux. Les plus estimés viennent de Tours, d'Agen et de Brignolles ; ils ont une chair épaisse, molle, verdâtre et un goût très fin.

En médecine, on emploie quelquefois comme purgatif le jus de pruneaux, à la dose d'un demi-verre, soit seul, soit en y joignant une légère infusion de séné. Pour obtenir un effet certain, on se sert de préférence, dans ces circonstances, de petits pruneaux dits à médecine, des espèces de *Saint-Julien* et de *Damas noir.*

Très avide de soleil, la prune ne réussit bien que dans le Midi. Dans le nord, elle est fade, et c'est en vain que par l'effeuillage on s'efforce de la saturer de chaleur. Ce fruit ne doit être cueilli que pour être servi sur la table ou expédié ; il se fane et ne mûrit plus dans le fruitier. C'est pour remédier à cet inconvénient et se

ménager toute l'année une précieuse ressource qu'il se fait, dans les provinces méridionales, une si grande quantité de pruneaux secs, à l'aide de la chaleur combinée du four et du grand soleil. Il faut toute une science pour bien réussir cette opération. C'est ce qui fait qu'on rencontre dans le commerce des pruneaux de qualités si différentes et de prix si variés. On les mange tels ou cuits à l'eau, avec un peu de sucre et de gomme. La préparation des confitures de prunes est encore plus facile, et la recette en est indiquée dans tous les magistères. C'est ordinairement avec les prunes de mirabelles qu'on les fait. Dans les Vosges et la Lorraine, on retire, par distillation, de l'espèce de prunes appelées quetches une eau-de-vie qui ressemble un peu au kirsch et que l'on vend souvent pour lui ; cependant les palais délicats ne s'y trompent pas. Les personnes moins exercées reconnaissent la fraude en ajoutant à la liqueur un peu d'eau : l'eau-de-vie de cerises reste limpide, tandis que celle de prunes se trouve sensiblement troublée par ce mélange. Une dernière manière de conserver les prunes est de les confire en entier dans du sucre. C'est un dessert de luxe. Je ne parle pas des prunes à l'eau-de-vie, parce que j'en fais peu de cas et que j'aurai à y revenir.

Les Pêches. *(Persica.)* — Pour beaucoup de personnes, la pêche est le roi des fruits. Cet excellent dessert nous vient de Perse par les Romains. Palladius, Columelle et Pline en font l'éloge. Chez nous, il n'y a qu'une voix pour les vanter, depuis surtout que nos jardiniers donnent un soin particulier à leur culture.

Les espèces les plus estimées sont, parmi celles dont la chair quitte le noyau : la *madeleine de Courson*, la *belle de Paris*, la *belle de Vitry*, la *grosse noire de Montreuil*, la *bourdine* et le *teton de Vénus ;* parmi celles dont la chair est adhérente au noyau : la *pavie Madeleine*, la *pavie de Pomponne* et le *gros persèque ;* parmi celles dont la peau est lisse : le *brugnon musqué* et la *violette hâtive*. On préfère généralement, en France, les pêches dont la peau est duveteuse et la chair peu adhérente au noyau. Ce n'est pas ici le lieu de parler des modes de culture en espalier, à la Montreuil ou en plein air, suivant les pays ; les procédés les plus divers donnent de bons résultats.

En analysant les pêches, M. Dumas a obtenu, sur 100 parties :

eau, 80 ; sucre, 11 ; gomme, 5 ; acide malique, 1 ; ligneux, 1 ; sels de chaux et matières colorantes, traces.

Il est peu de fruits dont on puisse manger d'aussi grandes quantités que la pêche, surtout en dehors des repas. Quand elle est bien choisie et mûre, elle fond dans la bouche et se réduit presque complètement en une eau sucrée et parfumée. J'ai vu souvent mon père, qui était fort sobre, manger à son dessert six ou huit pêches coupées par morceaux dans du vin sans en être incommodé. Aussi, malgré l'autorité de Galien, suis-je entraîné à dire, d'après ma propre pratique et une longue observation, que les pêches ne rendent presque jamais malade, plaisent à tous les goûts et réussissent à tous les tempéraments. Je parle, bien entendu, des pêches mûres et savoureuses, et non pas de ces avortons verts et sauvages qu'on ne peut avaler qu'en les couvrant de sucre.

Tous les médecins savent que l'usage de ce fruit convient aux néphrétiques. Les gens bilieux et sanguins le doivent rechercher ; il est en même temps très légèrement laxatif. Les malades ne doivent point en être privés.

L'amande de la pêche, comme celle de l'abricot, contient une certaine quantité d'acide prussique : c'est pourquoi on ne doit point la manger. Quelques personnes s'en servent pour faire une liqueur connue sous le nom d'*eau de noyau* qui n'est pas toujours inoffensive. On retrouve le même principe dans les feuilles, et c'est un motif pour ne point les employer comme purgatives, ainsi que cela se pratique dans certaines contrées. La seconde écorce de l'arbre, infusée dans du vin blanc, sert dans les campagnes à couper la fièvre.

Les pêches de vigne sont rarement mûres avant septembre ; on commence à manger celles d'espalier un mois plus tôt. Pour avoir de beaux fruits bien savoureux, il faut avoir eu soin de les éclaircir et de leur ménager le plus possible l'accès du soleil et de la lumière. « Les personnes pour lesquelles la culture du pêcher constitue une industrie cueillent les pêches un ou deux jours avant leur parfaite maturité ; mais, pour les amateurs, le mieux est de les laisser mûrir tout à fait sur l'arbre : elles n'en sont que meilleures. Pour s'assurer de leur maturité, on ne doit pas, comme cela se pratique trop communément, les presser avec les doigts, car toute partie pressée s'altère ; mais il faut regarder la

peau, respecter le fruit si elle est blanche, le cueillir si elle est jaune et rouge, et envelopper chaque pêche d'une feuille de vigne dans un panier garni de laine. » Les pêches qui ont un aspect verdâtre et celles dont la peau est ridée ne valent absolument rien pour la table et doivent être rejetées.

Dans les campagnes du Poitou, j'ai vu conserver près d'un mois les pêches mûres en les cachant dans les tas de blé. Aucun autre procédé de conservation ne m'est connu. Quand la récolte dépasse les besoins de la consommation, on peut faire avec ce fruit une excellente compote ou des confitures au sucre pour l'hiver. Les pêches sèches, l'eau-de-vie de pêche et les pêches à l'eau-de-vie ne méritent aucune mention.

Les Poires. *(Pyrus.)* — Le poirier est un arbre indigène. Il se rencontre à l'état sauvage dans presque toutes les forêts de l'Europe. Nos variétés cultivées, si nombreuses et si délicates, sont dues au hasard et à l'intelligence de l'homme.

En parcourant seulement les jardins de la France, les amateurs de classifications pourraient se donner le plaisir de dessiner plus d'un millier de sortes de poires différentes, soit par le goût, soit par la forme, que l'on cultive sans presque jamais songer à se demander s'il n'y aurait pas moyen d'en réduire la variété au profit de la qualité. Pour mon compte, je ne comprends pas qu'on mange de mauvaises poires, lorsqu'il suffit de quelques sous et quelques heures pour greffer les sauvageons avec des espèces délicates et productives. En voici une petite liste que je recommande aux amateurs. Parmi les poires d'été : la *bergamote d'été*, le *beurré Giffard*, la *grosse blanquette*, la *bonne d'Ezée*, la *bonne Louise*, le *doyenné de juillet*, le *monseigneur de Mons*, le *beurré gris* ; parmi les poires d'automne : la *bergamote crassane*, le *beurré Clergeau*, le *beurré d'Amanlis*, le *beurré d'Angleterre*, le *beurré d'Apremont*, le *beurré Delfosse*, le *beurré de Nantes*, le *docteur Lenthier*, le *doyenné blanc*, la *Marie-Louise*, le *nouveau Poiteau*, la *vineuse*, le *William* ; parmi les poires d'hiver : l'*Alexandrine Douillard*, le *besi de Saint-Waast*, le *beurré d'Aremberg*, le *beurré Six*, le *docteur Trousseau*, l'*Echassery*, le *Parrisel*, la *fondante de Noël*, le *passe colmar*, le *soldat laboureur*, le *martin-sec*, le *messire-Jean*, le *colmar Van Mons* ; enfin, parmi celles qui se gardent jusqu'au printemps : la *bergamote Esperen*, la *bergamote fortunée*, le *bon chrétien d'hiver*, le *com-*

missaire Delmotte, le *doyenné d'Alençon*, le *doyenné d'hiver*, la *passe-crassane*, le *prince-Albert*, la *royale d'hiver*, la *Saint-Germain d'hiver*, la *tardive de Toulouse* et le *Vauquelin*.

Une si grande variété de fruits, les uns astringents, les autres sucrés, les uns fondants, les autres fermes et parfumés si diversement, doit donner à l'analyse des résultats extrêmement variables. On peut établir cependant d'une façon générale et sans tenir compte des exceptions que, sur 100 parties de pulpe de poires mûres, il se trouve : eau, 80 ; sucre, 9 ; gomme, dextrine et amidon, 5 ; cellulose et concrétions ligneuses, 3 ; acide malique et matière colorante, 1 ; sels de chaux, potasse, soude, 1 ; substances azotées et aromales, traces. Il n'est pas rare de trouver dans l'intérieur de la drupe des petites concrétions qui rendent la chair *pierreuse* et que le vulgaire regarde comme génératrices de la gravelle. Nicolas Andry s'était déjà élevé contre ce préjugé, en 1734, au nom de l'expérience (1) ; mais depuis 1821, il est devenu mathématiquement certain que ces concrétions sont incapables de l'effet qu'on leur impute ; car on a découvert que ce n'étaient que des cellules remplies d'incrustations ligneuses. Presque toutes les espèces contiennent de ces concrétions dans les cellules qui avoisinent les pepins ; mais les blessures de toute sorte et en particulier celles que la grêle cause au fruit tandis qu'il est vert, en multiplient le développement dans le tissu sous-épidermique.

La poire, dit Lemery, convient en tous temps, à toute sorte d'âge et de tempérament, pourvu qu'on en use avec modération. C'est en effet l'un des fruits les plus inoffensifs, les plus sains et les plus agréables au goût qui se puissent trouver. Elle n'est ni astringente ni laxative, du moins quand elle est mûre ; le peu d'acide qu'elle contient est complétement masqué par le sucre, et, quoique renfermant beaucoup d'eau, elle n'est point indigeste. Le proverbe de l'école de Salerne : *Cruda gravant stomachum pyra*, est donc démenti par l'expérience et ne s'applique qu'aux poires vertes ou cueillies trop tôt, chez lesquelles le ligneux et l'acide malique dominent, et dont les parties constitutives n'ont pas eu le temps de se convertir en sucre et en arome. C'est, avec la pêche, la cerise, l'orange, la groseille et le raisin, un des fruits les plus convenables aux malades.

---

(1) Andry, *Traité des aliments de carême*, 2 vol. in-12.

Malgré cet éloge mérité, on est obligé de convenir, pour être vrai, que, parmi les fruits qui se vendent sur les marchés, il en est peu qui occasionnent autant de maladies que les poires. Si j'en excepte les prunes et les pommes, ce sont elles qui causent le plus grand nombre des diarrhées, dyssenteries, indigestions, si fréquentes en automne. Mais il en faut accuser bien moins la poire que ceux qui en font un usage coupable en la mangeant avant qu'elle soit mûre, ou en consommant de ces espèces restées barbares que les oiseaux eux-mêmes dédaignent d'entamer.

La discussion, si souvent renouvelée à propos des pêches, sur les avantages et les inconvénients de l'espalier, ne peut être soutenue quand il s'agit des poires. On n'obtient point de bonnes poires en plein vent, et c'est pourquoi celles du Nord valent tout autant que celles du Midi, sinon mieux. Cette culture demande une surveillance de tous les instants. Il faut restreindre le nombre des fruits, élaguer les véreux, bassiner les feuillages et les branches, saisir le moment où il convient de diminuer l'ombre afin d'accroître la saveur et le coloris, enfin faire la récolte avec précaution, en temps opportun, lorsqu'on remarque que la queue n'est presque plus soudée à la branche.

En général, on ne livre point les poires à l'office aussitôt qu'elles sont cueillies. Presqne toutes demandent à séjourner un certain temps au fruitier pour achever leur maturation. Quelques espèces s'y conservent même jusqu'au printemps suivant. J'ajouterai qu'on retarde notablement le moment de la décomposition putride en scellant la queue avec de la poix ou de la cire à cacheter.

On reconnaît qu'il est temps de manger une poire quand le fond devient jaune, que le coloris s'éclaircit, qu'un parfum inusité s'en exhale et qu'en la tâtant avec le pouce auprès de la queue elle cède à une légère pression.

Cru, cuit ou sec, ce fruit se prête à tous les raffinements de la gourmandise ; on en fait des tartes, des compotes, des pâtes fermes, des conserves au sucre, des poires tapées, et même, avec les espèces inférieures, une liqueur fermentée assez fortement alcoolique qui se nomme *poiré* et qui est la base de tous les vins de champagne artificiels du commerce.

Les Pommes. *(Malus.)* — Le sauvageon du pommier est aussi commun que celui du poirier dans la plupart des forêts de

l'ancien continent. La légende de notre mère Ève et celle du beau Pâris indiquent que, dès les temps reculés, les jardiniers de la Grèce et de l'Asie avaient rendu ce fruit comestible : c'est aussi l'un de ceux que l'on retrouve le plus anciennement dans la culture des Celtes, nos pères. Il était fort commun en Gaule à l'époque de la conquête romaine.

La nomenclature des variétés de pommes est fort obscure et rendue plus difficile encore par leur grande abondance. En général, celles qui mûrissent l'été sont peu prisées, si l'on en excepte le *passe-pomme rouge* et la *pomme framboise*. Parmi celles d'automne on remarque : la *pomme belle fleur*, la *Gravestein* et la *reinette du Canada* ; parmi celles d'hiver : la *belle de Douai*, le *Calville*, le *fenouillet gris*, la *grosse reinette*, le *pigeon d'hiver* et la *pomme d'or* ; enfin parmi celles qui se conservent jusqu'au printemps : le *Calville blanc*, le *court pendu*, la *reinette à côtes*, la *reinette longue queue*, la *reinette de Portugal*, la *pomme rembure* et la *pomme d'api* surtout recherchée pour sa couleur. D'autres variétés, qu'il n'est pas utile de nommer ici, sont spécialement cultivées dans les contrées à cidre.

On s'accorde à regarder ce fruit avant sa complète maturité comme indigeste et malsain. Il engendre des vers, des coliques, et produit la dyssenterie. Quand la pomme est mûre, elle devient alimentaire sans cesser d'être spongieuse, filandreuse et d'une digestion difficile. C'est en vain que l'auteur du *Traité des dispenses* (1) s'évertue à faire l'éloge de la pomme crue, à vanter son emploi pour guérir de la mélancolie et à la comparer à la poire. Les espèces les meilleures n'en approchent pas. Horstius (2) n'a pas plus de raison de regarder la pomme comme une cause de phthisie, et Andry de lui attribuer les palpitations dont était atteint un de ses malades. Je la crois, à l'état cru, si elle est mûre et de bonne espèce, plutôt saine que malfaisante, mais je n'en conseillerais pas l'usage aux personnes dont l'estomac est faible. Cuite, au contraire, elle perd ses qualités styptiques et devient un aliment léger propre à tout le monde, même aux convalescents, à moins que le mode de préparation qu'on lui applique ne soit par lui même indigeste, comme cela a lieu pour les beignets et les pommes au beurre.

(1) Hecquet, *Traité des dispenses de carême*, 2 vol. in-12.
(2) Horstius, *De esculis et poculis*, 1 vol. in-12.

En médecine, on prépare, par la décoction de la pomme reinette, une tisane rafraîchissante récommandée dans les inflammations pulmonaires. On en fait aussi un sirop qui est laxatif. La pulpe cuite est quelquefois employée pour cataplasmes dans les maladies des yeux.

Ce fruit est beaucoup plus rustique que la poire. Il mûrit même sans soleil, et peut se cueillir à la fin de septembre avant d'être parfaitement mûr; il achève très bien sa maturation au fruitier, sur la paille, où il se conserve avec la plus grande facilité. Rien n'est plus commun que de voir en mai et juin des pommes de l'année précédente encore parfaitement fraîches et appétissantes. Cependant il importe de savoir que les pommes se gèlent facilement, ce qui les fait pourrir, et que, si on les conserve trop longtemps, elles perdent leur jus et deviennent farineuses et insipides.

La pomme d'api est la seule qui ne soit pas meilleure cuite que crue, encore n'est-elle jamais délicate. Les autres donnent d'excellentes préparations, soit qu'on les accomode à la normande, soit qu'on les fasse cuire à la braise ou au four, soit qu'on en fasse des compotes ou de la gelée. On peut aussi les sécher en tranches, les transformer en sucre de pomme, et enfin, comme cela se pratique en Normandie, en Bretagne, en Picardie et dans quelques autres provinces, en faire du *cidre* qui remplace le vin dans les repas.

Les Raisins. *(Vitis.)* — La culture de la vigne remonte aux premiers âges du monde. Cette plante existe à l'état sauvage, non-seulement dans les diverses régions de l'ancien continent, où il est facile de la retrouver dans les bois, mais encore dans les vastes solitudes de l'Amérique, où elle mêle ses rameaux aux lianes inextricables des pampas. La tradition mosaïque attribue à Noé l'honneur d'avoir le premier reconnu les avantages que la culture en peut tirer. Les fables de l'Inde et de la Grèce rattachent cette découverte au nom de Bacchus. En traitant du vin, nous donnerons ailleurs l'histoire de ce précieux liquide. Il ne s'agit ici que du raisin considéré comme aliment, tel qu'il est produit par toutes nos treilles et tel qu'on le rencontre même dans les contrées où le vin est inconnu, en Afrique, en Syrie et dans le nouveau monde.

Les espèces estimées pour la table ne sont point celles qui donnent le meilleur vin. Il est même remarquable que les raisins de

vigne ont sur nos organes une action différente de celle des raisins cultivés en espalier. Quand on mange abondamment de la vendange qui, en France, se récolte au-dessus de la Loire, on s'expose presque infailliblement à la diarrhée; celle du midi a un résultat opposé : elle enivre, et le malaise qu'elle occasionne est plus pénible que l'ivresse du vin. Les raisins de treille cultivés pour la table n'ont point ces inconvénients. Il convient de les choisir parmi les variétés de *chasselas,* de *frankental,* de *muscat,* de *pinot,* d'*olivette,* de *jouanen,* de *cromier,* de *madeleine,* de *malvoisie,* de *terret,* de *cornichon,* le seul connu des Arabes, et de *sultan,* espèce fort estimée en Grèce.

On ne peut donner une analyse très exacte de ces fruits, car les proportions varient avec les espèces : chaque raisin contient cependant du sucre dans la proportion de 12 à 25 pour 100, des matières azotées dans la proportion de 1 à 2, de la gomme, du mucilage, des matières grasses ou colorantes, des acides tartrique et malique, des tartrates de potasse, de chaux, de magnésie, d'alumine, des phosphates, des sulfates, de l'oxide de fer, de l'eau et du tannin.

Les raisins verts ne sont pas exempts des propriétés nuisibles des autres fruits. En manger avant la maturité serait s'exposer à des dyssenteries, des gastrites et plusieurs autres accidents. Le seul usage qu'on en puisse permettre est de les employer comme verjus dans quelques sauces, pour relever le goût des viandes. Mais quand le raisin est parvenu à sa maturité, ce que l'on reconnaît à la transparence des grains et au goût sucré qu'il acquiert, c'est de tous les fruits le plus inoffensif, le plus sain et l'un des plus délicieux : il est rafraîchissant, nourrissant et un peu laxatif; il convient à toute sorte d'âge et de tempérament. Il faut en conseiller particulièrement l'usage aux personnes de constitution sèche et irritable ou qui sont affectées de maladies inflammatoires. On a employé, non sans raison, contre la gastrite, une méthode de traitement entièrement due à ce fruit et qu'on nomme la *cure du raisin.* Elle consiste à se nourrir presque exclusivement de raisin et de pain pendant toute la saison de l'automne. En aucune circonstance ce genre d'alimentation ne peut être nuisible. Chacun sait l'effet que le régime du raisin produit sur les grives de passage, qui deviennent si grasses et si délicates dans nos vignes. On raconte que les petits renards engraissent si considérablement en

automne, dans les lieux où il y a des vignobles, que leur chair, ordinairement repoussante, devient, en cette saison, tendre, délicate et bonne à manger. Il en est de même pour une foule d'autres animaux, qui sont aussi avides de ce fruit que l'homme lui-même.

Séchés au four ou au soleil, les raisins ne perdent point leurs qualités nutritives en acquérant les conditions propres à une longue conservation. C'est une des conserves de carême les plus répandues. La pulpe des raisins secs est plus nourrissante que celle des raisins frais ; quand on en a mangé une certaine quantité, on se sent l'estomac chaud, l'esprit libre, et on éprouve une grande augmentation d'énergie que les autres fruits secs ne procurent pas ; mais la digestion en est quelquefois difficile.

La confiance qu'inspire cette ressource précieuse est si grande, que les médecins ont employé de la vigne la sève, les feuilles, le bois et les fruits pour le traitement des maladies. Outre la cure du raisin dont j'ai parlé, le moût est employé comme laxatif; les pepins concassés jouissent d'une réputation populaire contre la dyssenterie et les crachements de sang. La cendre de vigne est réputée diurétique ; la feuille séchée à l'ombre et administrée en poudre est employée à guérir les hémorrhagies internes rebelles ; enfin, la sève qui coule des rameaux après la taille contient de l'acide acétique et de l'acétate de chaux qui passent pour lui donner une vertu contre les maux d'yeux.

La couleur des raisins, qu'ils soient blancs, noirs ou roses, influe peu sur leurs qualités nutritives ; cependant on préfère généralement, pour la table, ceux qui sont blancs ou roses, très succulents, à gros grains, à peau fine et dont la grappe est assez médiocrement serrée pour permettre au soleil de répandre sur toute leur surface une belle nuance dorée. Dans les pays qui s'adonnent spécialement à la culture fructueuse du raisin de treille, on obtient toutes ces conditions en choisissant les espèces, en exposant convenablement les espaliers suivant la méthode de Thomery, en éclaircissant avec des ciseaux les grappes trop fécondes et en ménageant par l'effeuillage une insolation progressive. La plupart du temps, on néglige une partie de ces précautions : on laisse la vigne mêler ses rameaux à ceux des arbres fruitiers voisins, on la contourne en berceaux à l'entrée des maisons, et on se contente de la tailler au printemps, laissant à la nature le soin de faire prospérer ses fruits.

Malgré cette insouciance, les raisins du midi ont sur ceux du nord un avantage qu'on voudrait en vain leur nier : ils sont infiniment plus nourrissants. L'anecdote suivante, que j'emprunte à M. Payen, en donne une preuve assez piquante. Lorsque, pour la première fois, le célèbre chimiste Davy visita Montpellier, en 1817, il manifesta, dans une excursion autour de la ville, le désir de goûter les excellents muscats d'une vigne sur son chemin. M. Bérard, alors doyen de la Faculté des sciences, qui l'accompagnait, s'empressa de lui en offrir deux belles grappes. « Ce n'est pas assez, mon ami, dit le voyageur ; pour les bien goûter, j'en voudrais davantage. » Son désir fut à l'instant satisfait, et environ deux kilogrammes du fruit envié furent mis à sa disposition. Mais il ne put même achever les deux premières grappes sans éprouver une complète satiété, en raison du goût excessivement sucré et du parfum exquis de ce délicieux raisin.

Il n'est point de si pauvre maisonnette, à la campagne, où l'on n'ait coutume, après la vendange, de suspendre aux solives de la cuisine quelques grappes de raisin, qui s'y conservent jusqu'à Pâques. Le prix élevé qu'acquièrent ces fruits pendant l'hiver a fait introduire dans l'industrie d'autres méthodes de conservation dont voici les principales : 1° *Méthode de Rose Charmeux*. Elle consiste à couper les raisins avec un bout de sarment ayant trois yeux sous la grappe et deux au-dessus. On ôte les feuilles, on transporte les raisins au fruitier avec de grandes précautions, et on plonge le gros bout du sarment dans de petites fioles remplies d'eau jusqu'au goulot, et dans lesquelles on ajoute une cuillerée à café de charbon de bois pilé. On suspend ensuite les fioles à des échancrures d'étagères et on n'y touche plus. 2° *Méthode des étagères à tiroirs*. Cette méthode est très peu coûteuse. Elle consiste à ranger, sur un lit de fougère ou de paille de seigle, les raisins que l'on veut conserver, dans des tiroirs d'étagères à fond de lattes et ouverts par le haut pour la libre circulation de l'air. La seule précaution à prendre est de dresser le fruitier dans un lieu sec, et de visiter de temps à autre les grappes pour enlever les graines gâtées. 3° *Méthode des barils fermés*. Dans cette méthode, on suspend à diverses hauteurs, à des traverses de bois disposées dans un tonnelet debout, le plus possible de grappes bien saines. A mesure que la besogne avance, on verse dans le tonneau de la sciure de bois séchée au four, de manière à ce qu'elle bouche tous les vides

entre les grappes. Quand le tonneau est plein, on le fonce et on le garde au grenier sans y toucher jusqu'au moment de manger les raisins. 4° *Méthode des sacs de crin*. Cette dernière est la plus vulgaire. Elle est très facile à appliquer, puisqu'il ne s'agit que d'envelopper les grappes dans de petits sacs en crin destinés à empêcher l'accès de la poussière et des mouches, et de les suspendre à des barres de bois ou au plafond. Dans toutes les circonstances, les grappes que l'on veut conserver doivent être prises aux étages supérieurs des treilles, cueillies dans la seconde quinzaine d'octobre, par un beau temps et en l'absence de la rosée.

Pour faire voyager les raisins verts, on les emballe suivant leurs qualités, soit dans des caisses de bois, soit dans des paniers. Voici comment M. Rose Charmeux, qui est lui-même commerçant, rend compte de cette opération. « Nous commençons par faire un choix parmi les plus beaux raisins : nous les épluchons sans les déflorer et les mettons un à un dans des caisses que l'on garnit de papier blanc, et de façon que le plus beau côté de chaque raisin regarde le fond de ces caisses, que nous clouons ensuite et que nous retournons sens dessus dessous. Il suit de là qu'en les ouvrant, nous mettons sous les yeux de l'acheteur la plus jolie face de l'emballage. Pour les raisins de second choix, nous nous servons de petits paniers coniques en osier, que nous garnissons de fougère et de regain, au fond et sur les côtés. Sur la fougère, nous étendons une feuille de papier dont nous rabattons ensuite les coins; nous recouvrons enfin avec de la paille d'avoine ou du regain et une feuille de chou, et nous maintenons le tout avec une ligature d'osier. »

C'est également dans des caisses, des barils ou des gallons que s'expédient les raisins secs, dont certaines contrées du littoral méditerranéen font un si grand commerce. Les conserves les plus renommées en ce genre sont : 1° le *raisin de Malaga*, qui se vend en grappes dans des boîtes de petite dimension marquées MR; il se reconnaît à ses gros grains aplatis, de couleur claire et d'un goût très parfumé; 2° le *raisin de Corinthe*, qui nous arrive en barils; il est égrappé, petit, très foncé en couleur; 3° le *raisin de Turquie*, expédié en gallons, diffère peu du Malaga, mais il est plus pressé et les grains sont moins beaux; 4° enfin les *raisins* français de *Roquevaire* et de *Frontignan*, que l'on encaisse d'ordinaire avec des feuilles de laurier franc.

Les procédés de séchage employés pour les raisins en Espagne, en Grèce et en Turquie, me sont inconnus ; mais je suis heureux de pouvoir communiquer à mes lecteurs le procédé de fabrication de la *passerille* de Frontignan, telle qu'on l'exécute dans tout le midi de la France. Disons d'abord qu'il n'y a que deux espèces que l'on emploie chez nous avec succès pour faire les raisins secs : l'*augebic* et le *picardan*. Pour procéder à cette opération, on remplit une grande chaudière d'eau, et, y ayant mis une quantité suffisante de cendre de sarment, on l'agite fortement et on la met au feu. Quand elle est parvenue à l'ébullition, un trempeur expérimenté se place près du vase, et, recevant d'une main des petits paquets, nommés *lians*, formés de deux grappes attachées par un jonc, il les trempe un quart de minute dans le liquide pour les rendre, de l'autre main, à une personne qui les passe dans deux eaux et les porte sécher au soleil sur des *trantes*. En retirant chaque lian, le trempeur observe si la grappe a plusieurs grains flétris, alors il juge que l'opération est bonne. S'il aperçoit, au contraire, quelque grain gercé, il s'empresse de diminuer le feu. Trois ou quatre jours d'exposition au soleil suffisent pour sécher convenablement le raisin. Alors on le met en caisse, en le pressant légèrement.

Le raisin sec entre dans la confection du plum-pudding, du couscouss, des tisanes béchiques, des boissons de ménage et de quelques autres magistères. Le plus souvent, il se mange à la main.

Les mûres. (*Morus.*) — Malgré l'éloge que le poète Horace fait de ce fruit, comme dessert : *ille salubres æstates peraget qui nigris prandia moris finiet*, on ne sert que rarement les mûres noires sur nos tables ; quant aux blanches, elles en sont absolument bannies. Il faut dire que le mûrier ne réussit pas dans nos provinces du nord, et que dans le midi, il est surtout cultivé pour la feuille précieuse qui nourrit les vers à soie. Cet arbre nous vient d'Asie. Il est fort anciennement connu et d'une grande fécondité.

Sennert dit des mûres qu'elles humectent, rafraîchissent, étanchent la soif, se digèrent aisément et apaisent les chaleurs causées par la bile. Les éloges de cet écrivain ont peu d'écho. On ne ramasse guère les mûres que pour faire le sirop qui porte leur nom et qui est considéré comme rafraîchissant.

Sous le nom de *mûres sauvages*, les enfants des campagnes ramassent et mangent, souvent sans mesure, les baies des ronces des buissons. Ce fruit, quand il n'est pas tout à fait mûr, est aigrelet, plus tard, en devenant noir, il prend un goût tout à fait fade. Ce n'est pas sans raison que les mères de famille en défendent l'usage. Il n'est peut-être pas absolument fiévreux, comme on le dit, mais je ne le crois bon qu'à causer des dérangements de ventre.

Les Figues. *(Ficus carica.)* — Toutes les contrées de l'ancien continent où le soleil donne une vive chaleur produisent spontanément les figuiers : le bassin de la Méditerranée leur est particulièrement favorable, et c'est une récolte qui, dans le midi de la France, en Italie, en Grèce, en Asie-Mineure et en Algérie, ne le cède en importance ni aux olives ni au raisin. Cette culture est fort anciennement connue, car Palladius, qui écrivait au IVe siècle, dit que de son temps les variétés de figues étaient déjà innombrables.

Citons parmi les meilleures figues blanches : la *figue Suffren*, la *figue d'Athènes*, l'*hospitalière*, et le *col des dames ;* et parmi les colorées : la *franche paillarde*, la *poulette*, la *figue de Jérusalem*, la *sultane*, la *violette* et la *figue poire*. La plupart des figuiers donnent deux fois par an. Les fruits du printemps prennent le nom de figues fleurs. La seconde récolte se fait en automne, c'est la plus importante.

C'est avec raison que Lemery, (1) range les figues parmi les aliments qui conviennent en tout temps, à tout âge et à toute sorte de tempéraments. Soit qu'on les mange sèches, soit qu'on les emploie crues, elles sont saines, nourrissantes et légères. Les Grecs de la république en faisaient si grand cas, qu'au rapport des poètes, s'ils avaient vu de l'or d'un côté et des figues de l'autre, ils auraient laissé l'or pour se jeter sur les figues. Aujourd'hui encore, on ne peut se figurer sans l'avoir vu le rôle important que ce fruit joue dans l'alimentation des peuples du midi. Pendant plusieurs mois de l'année, la figue verte entre pour une part notable dans le régime de tous les habitants ; on la trouve partout avec profusion à la disposition des plus pauvres gens, et

(1) Lemery, *Traité des aliments*, 2 vol. in-12.

le passant la cueille sans qu'on s'en offense, s'il se borne à s'en rassasier. Après la dessication, c'est un objet important de commerce et une ressource contre la disette. C'est donc en vain que Nonnius (1) accuse les figues crues de produire la maladie pédiculaire, qu'Athénée trouve qu'elles rendent la sueur d'une odeur insupportable, et que Pline les croit capables de charger l'estomac (2). L'exemple de Platon, que ses contemporains avaient surnommé le mangeur de figues, a prévalu sur toutes ces critiques, et cet aliment délicat continue d'être envié de tous ceux qui ont pu le goûter dans sa perfection.

On trouve, à l'analyse chimique, la composition suivante, pour 100 parties : figues sèches : azote, 0,92 ; carbone, 34 ; eau, 25 ; graisse, traces ; matières diverses, 40 ; — figues fraîches : azote, 0,41 ; carbone, 16 ; eau, 66 ; matières diverses, 23.

Les médecins utilisent les figues sèches en tisanes béchiques dans les inflammations de poitrine, et en gargarismes dans les irritations de la gorge.

L'époque de la maturité est extrêmement variable. Il paraît qu'on peut l'avancer en touchant l'œil avec un peu d'huile. Quoique la cueillette soit longue, on ne doit jamais détacher le fruit du rameau avant le temps si l'on est désireux d'en avoir tout le parfum. L'amollissement, l'amincissement et la gerçure de l'écorce sont, à ce sujet, des pronostics certains.

En enveloppant les figues dans des feuillages et en les emballant avec soin dans des paniers, il est assez facile de les expédier au loin, mais elles ne se conservent jamais plus d'une semaine. C'est pour obvier à cette facilité de décomposition que, dans les figueries où la récolte se fait en grand, on est dans l'usage de les sécher, soit à l'aide du soleil seulement, soit en lui adjoignant la chaleur du four. Ces procédés de conservation n'ont pas varié depuis le temps des Romains. Quand les figues sont sèches et triées, on les entasse avec précaution dans des boîtes en bois, en y mêlant des feuilles odorantes, et on les livre au commerce. Les rebuts du triage forment de gros pains ou tourtes de qualité inférieure et d'un très bas prix. La limite de conservation est ordinairement d'une année. L'humidité et les larves de *sylvain* abrègent consi-

(1) Nonnius, *De re cibaria. lib. I.*

(2) Plinius, *Hist. Nat., lib. XXIII.*

dérablement cette période. Dans quelques contrées, on distille les figues trop abondantes et on en fait une eau-de-vie de qualité moyenne.

Les Figues de Barbarie. *(Cactus opuntia.)* — Tous nos soldats qui ont fait les campagnes d'Afrique et les touristes qui ont visité la Sicile, ont mangé de ces fruits singuliers qui semblent venir comme une excroissance sur les feuilles épaisses d'un gigantesque cactus. La plante croît sans culture, au bord des chemins et dans les lieux abandonnés. Au printemps, elle se couvre d'une si abondante récolte que la valeur en est presque nulle.

Les figues, de la grosseur d'une poire moyenne, sont couvertes de piquants extrêmement fins, qui font qu'on ne peut les cueillir sans gants ni les manger avec la peau. En mûrissant, les unes deviennent jaunes, les autres violettes. Elles renferment beaucoup de petits os et une pulpe fraîche, aqueuse, sucrée, d'un goût agréable quoique un peu douceâtre. C'est un des rares fruits qu'on peut manger sans danger à jeun. Il s'en fait parmi les colons et les indigènes une très grande consommation.

« La manne, la providence de la Sicile, écrit à ce sujet M. de Gasparin (1), c'est le figuier d'Inde. Ceux qui n'ont pas vu l'abondance de sa production et l'usage presque exclusif qu'en font les habitants, de juillet à novembre, trouveront ces épithètes trop magnifiques ; mais, quand on saura tout ce que cette île lui doit, on ne pourra qu'y applaudir. Il faut donc commencer par dire que les habitants s'y nourrissent entièrement de figues d'Inde, du moment où ce fruit vient à maturité et tant qu'il en reste sur la plante. Ils en consomment de vingt-quatre à trente par jour ; presque tous ont un assez grand nombre de plantes de cactus pour pourvoir à leur subsistance, et, dans l'intérieur, les vinqt-quatre ou trente fruits ne coûtent qu'un sou de Naples ; mais personne n'en achète excepté les voyageurs ; la table est mise partout et pour tout le monde : c'est presque un fruit mis en communauté. La Sicile s'engraisse pendant ces quatre mois ; ce temps passé, le jeûne commence. A Catane, on à l'industrie de faire sécher les figues d'Inde et d'en composer des masses compactes pour s'en nourrir en hiver. »

(1) DE GASPARIN, *Cours d'agriculture*, 5 vol. in-8.

L'Ananas. *(Bromelia ananas.)* — Aucun fruit exotique ne semble pouvoir le disputer à celui-ci pour la finesse de la chair, la délicatesse du goût et la majesté de la taille ; mais il ne mûrit chez nous qu'avec des soins qui ne lui permettront jamais de devenir populaire. C'est au Brésil que nous devons cette merveille.

Les principales espèces cultivées en serre par les amateurs sont : l'*ananas de Saint-Domingue,* l'*ananas de Cayenne* et l'*ananas de la Providence.*

Ce fruit est du goût de tout le monde. Il est principalement composé, comme la fraise, de sucre, d'eau et d'un arome exquis qui fait qu'on ne s'en dégoûte jamais.

Nous ne sommes pas en mesure d'en faire un assez fréquent usage pour reconnaître son influence sur la santé. On ne le sert que dans les plus grands repas, à cause de son prix élevé. Les Américains, plus heureux que nous, en mangent sur les tables les plus modestes ; ils préparent même avec son suc, exprimé par la fermentation, une liqueur vineuse fort enivrante qu'ils nomment *navája.*

Le succès de la culture de l'ananas dépend du degré de chaleur et de la quantité de soleil dont on peut disposer. Il lui faut près de trois ans pour porter son fruit. On reconnaît que celui-ci est mûr à sa couleur qui jaunit et à l'odeur parfumée qui s'en exhale. Il est nécessaire de le garder quelques jours au fruitier pour achever l'élaboration des principes sucrés. Quand on doit le manger, les amateurs recommandent de ne pas le couper en petites tranches dans l'assiette comme nous faisons du melon, mais de le déchirer avec la fourchette : il conserve ainsi plus de jus et plus d'arome.

On prépare avec ce fruit des conserves au sucre qui nous arrivent en boîtes. On en fait aussi une compote estimée.

Les Goyaves. *(Psidium pyriferum* et *Ps. pomiferum.)* — La goyave est le fruit d'un arbrisseau proche parent du grenadier. On en distingue deux espèces, *la blanche* et *la rouge.* L'une et l'autre sont fort estimées en Amérique et aux Antilles, où elles croissent abondamment et tiennent une place importante sur toutes les tables.

On compare les goyaves, pour la forme et la couleur de la peau, à nos poires Saint-Germain; pour la grosseur, à un œuf de poule.

La chair en est succulente, sucrée, saine et très agréable. Elles peuvent être appropriées, selon le degré de maturité, aux estomacs débiles comme à ceux qui jouissent d'une grande force vitale. Astringentes quand elles sont à demi-mûres, elles deviennent au contraire laxatives lorsque la maturité est complète. On les mange crues, soit seules, soit associées au vin, au sucre et aux épices ; on peut aussi les confire et en préparer d'excellentes compotes ou des pâtes. C'est seulement depuis ces dernières années que les confitures de goyaves arrivent jusqu'en France, et permettent d'apprécier leur goût délicat sur nos tables.

Les Jujubes. *(Ziziphus rhamnus.)* — Pline considère le jujubier comme originaire des côtes de la Syrie. Desfontaines, qui le regarde comme étant le *lotus* des anciens, lui donne pour patrie le royaume de Tunis, où il croît encore spontanément. Quoi qu'il en soit, cet arbrisseau est cultivé aujourd'hui dans tout le bassin de la Méditerranée, et si ses fruits n'ont plus, comme au temps d'Homère, le don de faire oublier leur patrie aux voyageurs qui en ont une fois goûté, ni, comme à l'époque de Théophraste, le mérite de servir d'aliment unique à des peuplades entières de Bédouins, ils sont encore en une juste estime dans les contrées où on les cultive.

Le jujube est un fruit drupacé, ovoïde, du volume d'une olive, de couleur rougeâtre, et dont la pulpe verdâtre est charnue, sucrée, digestible et nourrissante. Au centre se trouve un noyau osseux à deux loges. On ne connaît guère, dans notre commerce, que le jujube à l'état sec. Il sert alors à faire des pâtes qui sont fort appréciées et jouissent de propriétés adoucissantes et pectorales. Les Arabes le font macérer dans l'eau et en obtiennent une liqueur spiritueuse.

III. FRUITS FÉCULENTS. — **Les Bananes.** *(Musa paradisiaca.)* — Ce fruit, qui est presque inconnu chez nous, joue le rôle le plus important dans l'alimentation des peuples de toutes les contrées intertropicales d'Afrique, d'Asie et d'Amérique, où croît presque spontanément l'arbre qui le produit. On peut voir de beaux échantillons de bananiers avec leurs régimes au Jardin d'essai d'Alger.

Il existe quatre variétés principales du bananier cultivé : le *musa paradisiaca,* ainsi nommé parce qu'on a supposé que ce sont

ses fruits qui, au paradis terrestre, ont tenté notre mère Ève ; le *musa sapientium*, connu dans l'Inde antérieurement aux expéditions d'Alexandre ; enfin le *musa regia* et le *musa textilis*.

L'analyse de ces fruits a donné à M. Corenwinder, sur 100 parties : eau, 74 ; matières azotées, 4 ; sucre, amidon et matières grasses, 20 ; cellulose et minéraux, 2.

A divers états de maturité, les propriétés nutritives comme la composition chimique des bananes varient beaucoup. Lorsqu'elles viennent d'être cueillies, leur chair est blanche et presque sans saveur : c'est alors l'amidon qui domine, et on peut les comparer à nos pommes de terre. A mesure qu'elles mûrissent ou lorsqu'on les fait sécher au four pour les conserver, elles deviennent sucrées comme nos châtaignes et même un peu plus. Dans l'état de maturité parfaite, on les mange crues ou cuites indifféremment, tandis qu'il est indispensable de les faire cuire quand elles sont vertes.

Ce fruit est un véritable trésor. Il ne le cède à aucune des plantes de l'Europe qui font la base de notre nourriture. On peut lui faire les mêmes éloges et lui adresser les mêmes reproches qu'à la pomme de terre. Employé seul, il nourrit sans fortifier et pousse à l'engraissement et au lymphatisme ; mais, uni à la viande, il donne d'excellents résultats.

On lit dans un récent article de M. Meunier, l'un des rédacteurs du *Journal pour tous,* le récit suivant qui mérite de trouver place ici : « Il y a un certain nombre d'années, le colonel anglais d'artillerie, Colquhoun, communiqua à la célèbre Société des arts de Londres plusieurs spécimens de bananes sèches récoltées et préparées dans les *plaines chaudes* du Mexique. Bien que ces fruits eussent deux ans de date, on leur trouva une consistance convenable, ni trop molle ni trop sèche, et un goût sucré auquel se joignait une saveur particulière très agréable, tenant à la fois de celle de la datte et de celle de la figue, sans aucune espèce d'acidité. Un petit nombre de fruits avait suffi à cet examen ; le reste de l'échantillon fut mis en dépôt dans un magasin à Woolwich. On l'y oublia pendant quinze années, au bout desquelles on reconnut que ces vieux fruits avaient exactement les mêmes qualités que trois lustres auparavant, à l'exception, toutefois, d'une plus grande sécheresse. Leur saveur n'était point altérée, les mites ne les avaient point attaqués et ils étaient encore très supérieurs aux quatre cinquièmes des dattes et des figues sèches qui se vendent

sur le marché de Londres. Ce fait remarquable excita un vif intérêt parmi les négociants anglais. Il mérite d'être signalé à l'attention de notre commerce et de nos colons. Des bananes récoltées, desséchées et préparées dans les Antilles et à la Guyane, trouveraient un facile débit dans toute l'Europe, pour laquelle un accroissement de denrées alimentaires ne sera jamais de refus. »

Le P. Lebat raconte, dans son *Voyage aux îles de l'Amérique*, que les chasseurs indiens, lorsqu'ils ont quelque voyage à faire, emportent des provisions considérables de bananes sèches et les mangent en guise de pain avec leur viande. Le petit peuple les consomme fraîches, cuites sous la cendre et préparées avec des aromates. Les bananes mûres servent encore à faire une boisson analogue à la bière.

Les Châtaignes. *(Fagus castanea.)* — Le châtaigner est indigène en Europe. Il semble affectionner particulièrement les sols granitiques de la Corse, du Limousin, du Vivarais, du Dauphiné, de la Bretagne. Cet arbre était déjà en honneur chez les Grecs et les Romains. Théophraste et Dioscoride en parlent, et Virgile en fait l'éloge dans ses *Géorgiques*. Il est encore cultivé dans presque toute l'Europe, et constitue pour les pays pauvres une véritable richesse.

On donne à son fruit tantôt le nom de *marron*, tantôt celui de *châtaigne*, sans que la signification de ces deux termes soit parfaitement définie. Il me semble que le nom de marron doit être réservé pour les espèces chez lesquelles deux des trois glands que contient chaque pelon ont coutume d'avorter, de manière à laisser le troisième remplir toute l'enveloppe et prendre la forme d'un œuf. Ces espèces sont les plus recherchées et les moins fécondes. Celles dont tous les germes se développent présentent des glands moins gros et aplatis : ce sont les véritables châtaignes. Il n'existe point de distinction botanique en dehors de celle-ci.

Les paysans ne prennent pas toujours la peine de greffer leurs châtaigners. Les fruits sauvages qu'ils obtiennent sont petits et servent principalement à la nourriture des animaux domestiques. Les espèces qu'il convient de réserver pour la table sont : le *marron du Luc*, la *nousillade*, la *verte du Limousin*, la *royale blanchère* et la *portalonne*.

Dans les amandes de la châtaigne, on trouve une grande abon-

dance de fécule amylacée, une petite quantité de gluten, du sucre et des sels minéraux, soit, pour 100 parties : eau, 26 ; fécule amylacée, 52; substances grasses, 4; substances azotées, 3 (azote 0,64); sucre, 12; sels minéraux, 2; cellulose, 1.

Comme aliment, ce fruit a été très diversement jugé. Les uns ont voulu y voir une substance grossière, terreuse, indigeste, bonne tout au plus pour des estomacs de montagnards mendiants; d'autres en ont fait un éloge outré, en lui attribuant toutes les qualités du pain et des meilleures farines. Le fait est que la châtaigne restaure bien et qu'elle engraisse rapidement ceux qui en font usage; mais elle ne convient pas aux gens âgés, au moins en quantité considérable. Du reste, le degré de tolérance se mesure à chaque estomac et dépend beaucoup du mode de préparation. La plupart des paysans de nos montagnes du centre de la France en font, pendant tout l'hiver, la base de leur alimentation.

On ne ramasse les châtaignes que lorsque les pelons s'entr'ouvrent et se détachent eux-mêmes de l'arbre. Pour les conserver, on les étale dans des granges, où elles achèvent de mûrir sans sécher. Elles se gardent généralement assez bien jusqu'à Pâques, en les maintenant dans un lieu frais et en ayant soin de les remuer à la pelle de temps à autre. Cependant, dans les exploitations où les châtaignes sont très abondantes, les paysans préfèrent les sécher dans des fours, d'où elles sortent à demi décortiquées pour être entassées au grenier.

On mange les châtaignes blanchies (1), grillées, cuites sous la

(1) En Limousin, on blanchit tous les matins, dans chaque famille, une certaine quantité de châtaignes destinées à faire la base du déjeûner. Voici comment s'exécute cette préparation, dont la méthode me semble trop peu répandue. Après leur avoir enlevé avec un couteau la première peau, on les trempe dans l'eau bouillante pendant deux ou trois minutes. Au bout de ce temps, on verse l'eau, et, à l'aide d'un instrument en bois en forme de tenaille dentée, qui porte le nom de *debouerodour,* on les frotte légèrement l'une contre l'autre de manière à enlever la seconde peau. Plusieurs lavages à l'eau froide achèvent cette décortication, qui est la difficulté principale. Tout cela se fait extrêmement vite. On garnit alors le fond d'une marmite avec des raves ou des pommes de terre, on remplit le reste de châtaignes décortiquées, on sale, on couvre avec un tampon de linge, et, ajoutant un simple demi-verre d'eau, on remet le tout sur le feu jusqu'à ce qu'une fumée significative indique que les châtaignes sont cuites à la vapeur. Il ne reste plus qu'à les servir sur un linge blanc dans une corbeille; c'est un plat tout à fait appétissant.

cendre ou bouillies. Quelquefois on en bourre le ventre d'une volaille en guise de truffes. Certains spéculateurs en font une fécule qui a le défaut d'être trop sucrée; d'autres mêlent au pain la farine de châtaignes. J'ai mangé de ce pain et il m'a semblé succulent; mais il lève mal, se gâte promptement et a le défaut capital de contenir peu de matières azotées.

Les Dattes. (*Phœnix dactylifera.*) — Tout le monde sait que le dattier nourrit les tribus errantes de l'Afrique et les peuplades d'une immense partie de l'Asie; quoiqu'il ne paraisse pas devoir s'acclimater en France, il viendra sans doute un jour où nos colons d'Algérie auront le bon esprit d'approvisionner nos marchés de ses fruits.

Les habitants des oasis, dont le palmier dattier fait la principale richesse, en distinguent un grand nombre de variétés, différant entr'elles par la grosseur relative et l'excellence de leurs régimes.

Bien avant les travaux des chimistes, l'expérience avait fait découvrir dans ce fruit les principes nutritifs qu'il contient abondamment : sucre, matières azotées, amidon, sels minéraux, etc. Les arabes des oasis algériens n'ont guère d'autre nourriture depuis le mois de novembre jusqu'en mai, et ils en font un usage exclusif pendant leur voyage annuel vers les provinces du nord, où ils vont échanger ce produit contre des céréales et des bestiaux. Ce voyage dure plusieurs mois, et toute la famille y prend part. Dans les échanges qui ont lieu, la mesure de dattes est considérée comme unité de monnaie.

Pendant mon séjour dans ces lointaines contrées, j'ai moi-même passé, à plusieurs reprises, des semaines entières sans prendre d'autre nourriture; car le blé y est rare, et les habitants, ignorant l'art du boulanger, n'emploient la farine qu'à faire des sortes de galettes grossières qui n'ont pour nous aucun attrait. J'ai remarqué que les dattes se digèrent facilement et qu'elles nourrissent bien. C'est un fruit gourmand, disent les Arabes, voulant exprimer par là qu'on en mange avec plaisir de grandes quantités. On prétend que leur usage immodéré échauffe, ce qui fait qu'on les recommande particulièrement aux vieillards et à ceux qui sont d'un tempéramment froid et lymphatique. Le fait est qu'elles constipent un peu; elles ont de plus l'inconvénient de faire perdre les dents de très bonne heure.

Les dattes fraîches sont les meilleures. Aussitôt après leur récolte, qui se fait en septembre et octobre, on suspend leurs régimes, qui représentent de longues grappes, sous des hangars, où elles achèvent de mûrir. Les plus belles deviennent transparentes comme de l'ambre. Les qualités inférieures restent opaques. Vers le mois de janvier, on les met dans des coffins de sparterie pour le grand voyage, en respectant le plus possible les régimes. C'est dans cet état qu'elles arrivent dans nos ports de mer, où les marchands européens les trient, coupent les régimes en petites grappes gracieuses pour les emballer dans des boîtes de sapin, et expédient en caisses celles qui ont été détachées. Dans l'état où nous les trouvons dans le commerce, à demi-sèches, elles peuvent se conserver fort longtemps ; mais chez les Orientaux, qui y mettent moins de précaution, les vers commencent à les attaquer au printemps et y font de grands ravages.

En médecine, on emploie les dattes pour faire des tisanes béchiques et des pâtes pectorales fort estimées. Les matrones arabes en recommandent l'usage aux femmes enceintes.

Lorsque le palmier doit être sacrifié pour un usage quelconque, les Arabes lui coupent la tête : il en sort une dizaine de litres d'une liqueur spiritueuse très forte qu'ils boivent avec avidité et dont ils se grisent. On peut, en faisant fermenter et en distillant les dattes, en obtenir pareillement une sorte d'alcool.

Le Gland. *(Quercus.)* — Trois espèces de chêne, le *quercus robur ibericus* d'Espagne, le *quercus ballota* d'Afrique et le *quercus ilex* ou *yeuse* de nos pays, donnent un gland qui, sans être un excellent régal, est comestible et peut servir de ressource en temps de famine.

Ce fruit, que tout le monde connaît, passe pour avoir été la nourriture des premiers habitants de la Grèce. Il sert encore en Espagne et en Afrique à la nourriture des gens du peuple, après avoir été rôti ou bouilli sous son écorce. En France, pendant la famine de 1709, les pauvres firent du pain avec la farine de gland, et la consommation en fut considérable.

La grande quantité de fécule que contient l'amande de ce fruit peut en effet le rendre propre à remplacer la pomme de terre ou la châtaigne, mais la digestion en est assez difficile. M. Lecoq, de Clermont, a mis en vogue le *café de glands doux,* et M. Trousseau

lui-même le conseille pour les enfants après le sevrage, lorsqu'ils sont pris de diarrhée sans fièvre, ainsi que pour les personnes sujettes aux digestions laborieuses et au dévoiement.

La Macre. (*Trapa natans.*) — La macre est le fruit d'une plante aquatique très commune dans les étangs et les marais de Bretagne, du Limousin, du Nivernais, etc. Elle porte les différents noms de *cornuelle* et de *châtaigne d'eau,* à cause de sa forme qui est celle d'un tricorne armé de piquants, et de sa taille qui est celle d'un petit marron. Quand la macre est cuite, elle présente une substance blanche, compacte et farineuse, d'un goût peu prononcé, mais assez agréable, qui la fait rechercher des enfants. Il paraît que, dans certaines contrées, ce fruit est une des bases de l'alimentation. Il doit avoir les mêmes qualités bromatologiques que la châtaigne, et il ne paraît pas que l'usage en ait jamais été suivi d'accidents

IV. FRUITS HUILEUX.—**Les Amandes.** (*Amygdalus.*) — L'amandier pullule à l'état sauvage en Algérie. Il est probable qu'autrefois il existait en bosquets dans tout le bassin de la Méditerranée, en Asie Mineure, en Grèce, en Italie, en Sicile et en Provence, où il forme aujourd'hui d'importantes cultures.

Il existe deux grandes catégories de ces arbres : les uns à fruits amers, dont nous n'avons à parler que pour les proscrire, car la quantité d'acide prussique que contient l'amande, quoique minime, pourrait en rendre l'usage dangereux ; les autres à fruits doux, dans lesquels se rangent particulièrement l'*amande princesse,* l'*abeilan* et l'*amande double de Marseille,* qui ont une coque tendre et une chair délicate.

Les amandes fraîches, près de leur maturité, débarassées de leurs téguments, fournissent à l'analyse, suivant M. Payen, sur 100 parties : eau, 42 ; huile, 25 ; matières azotées, 17 ; substances minérales, 2 ; cellulose et matières sucrées, 13.

Dans l'opinion des médecins, les amandes fraîches sont un dessert agréable, qui se digère sans trop de difficulté et qui est très nourrissant. Mais les amandes sèches sont indigestes. Plutarque leur prête la vertu d'empêcher l'ivresse. Il raconte à ce sujet l'histoire d'un certain médecin qui demeurait chez Drusus, fils de l'empereur Tibère, et qui, mangeant avant de se mettre à table

quelques amandes, surpassait tous les buveurs de son temps sans jamais s'enivrer. L'une et l'autre assertion auraient besoin de nouvelles preuves.

On fait un usage journalier des amandes en thérapeutique, pour composer des potions à la fois adoucissantes et nutritives, et de l'huile d'amande pour une foule d'autres usages.

Dans l'économie, domestique on se sert rarement d'huile d'amandes, quoiqu'il n'y ait aucun inconvénient à le faire, mais on mange les fruits soit en vert, pendant les mois de juillet et août, soit à l'état sec, pendant le carême. L'émulsion d'amandes avec une gelée forme un des blancs-mangers les plus délicats pour les malades, surtout dans les affections de la vessie. C'est encore avec les amandes qu'on prépare les dragées, les pralines, le nougat, les macarons, sur lesquels nour aurons à revenir en parlant des *bonbons*.

Les Avelines. *(Corylus.)* — Les avelines ou *noisettes* sont les fruits d'un arbrisseau très répandu dans toutes les forêts de l'Europe, dont la culture s'est emparée pour en perfectionner les produits. Il est facile, en effet, de constater la différence qui existe entre les noisettes sauvages cueillies sur les coudriers des haies et les beaux fruits de l'*avelinier de Provence*, du *noisetier d'Espagne*, du *noisetier Dowton* et du *noisetier franc à fruit rouge*.

On recherche généralement les noisettes pour les desserts de carême. Ce n'est cependant point pendant cette saison qu'il est plus profitable de les manger. Au mois d'août, quand la noisette est fraîche et craque sous la dent, les parties huileuses n'ayant pas encore pris leur parfait développement, ce fruit est délicat, nourrissant, pas trop lourd, et peut être supporté en petite proportion par presque tous les estomacs. Plus tard, au contraire, sa composition se rapproche de celle de la noix sèche, et, malgré la richesse des matières azotées et huileuses qui y sont contenues, le moins qu'on en puisse manger est le meilleur. Il faut alors abandonner les avelines à l'épicerie pour en faire de l'huile, ou aux confiseurs pour les convertir en dragées.

Le Coco. *(Cocos nucifera.)* — Ce n'est pas sans raison que les Orientaux donnent au cocotier, comme nos ancêtres au chêne, le titre de roi des végétaux. Dans les contrées de l'Inde et les

îles de l'Océan pacifique où il abonde, cet arbre fournit à la fois aux indigènes : ses fibres pour se tisser des vêtements, sa sève pour en faire un vin généreux, ses feuilles terminales pour en préparer le plat de légumes le plus appétissant, ses fleurs pour en extraire une liqueur sucrée et délicate, enfin son fruit pour en tirer, suivant son degré de maturité, du lait, de la crême ou de l'huile.

On aurait tort de juger des qualités du coco par ceux qui paraissent dans nos foires. Ces noix, de la grosseur de la tête d'un enfant, ne contiennent, quand on nous les vend, qu'une pulpe blanche, ferme, d'un goût de rave et sans délicatesse ; fraîches, elles sont, au contraire, remplies d'un suc laiteux à la fois aigrelet et sucré, dont les habitants des pays chauds font un usage journalier pour étancher leur soif et se rafraîchir. C'est une boisson délicieuse et sans danger, à tel point, que Dumont-Durville, à l'époque où il commandait l'*Astrolabe,* en a bu jusqu'à vingt bouteilles par jour sans éprouver le moindre dérangement ; mais ce suc, si abondant dans le fruit frais, se solidifie peu à peu. Il devient d'abord une crême onctueuse qu'on emploie à tous les usages de la crême de lait, et qui, servie seule avec du sucre et de l'eau de fleurs d'oranger, donne un entremet très agréable. Un plus long séjour dans la noix transforme la crême en pulpe telle que nous la connaissons. Elle n'est plus propre en cet état qu'à donner de l'huile. C'est l'usage qu'en font les Indiens, et l'huile de coco leur sert non-seulement pour les besoins de la cuisine et l'éclairage, mais pour les onctions cosmétiques dont ils ont coutume de se couvrir la peau.

La Faine. *(Fagus sylvatica.)* — Charles Estienne, dans son *Prædium rusticum,* imprimé vers le milieu du XVI[e] siècle, assure que, de son temps, la faine du hêtre passait en Champagne pour un aliment délicat. On lit pareillement, dans les histoires des saints de la Gaule, que plusieurs monastères en faisaient leur nourriture. Dès les temps anciens, Pline et Virgile en parlaient avec honneur. Aujourd'hui, on la néglige généralement ; mais on a le plus grand tort de laisser perdre son huile, car le hêtre donne une si grande quantité de fruits, qu'au rapport de Aulagnier, en 1779, la faine recueillie dans la forêt de Compiègne fournit plus d'huile qu'il n'en eût fallu aux habitants de la contrée pour un demi-siècle. L'huile de faine est la meilleure après celle d'olive. A une époque

où toutes les denrées sont si chères, il est surprenant qu'on oublie cette ressource.

Les Noix. *(Juglans.)* — Je n'ai qu'un mot à dire des noix considérées comme aliment, parce que j'y reviendrai en traitant des *huiles*. Le bel arbre qui produit ce fruit passe pour originaire de Perse, d'où il fut apporté en Europe par les Romains. Il est extrêmement délicat, du moins quant à sa fertilité, et ne fructifie point dans toutes nos provinces.

La culture a produit un assez grand nombre de variétés et de sous-variétés de noyers. Les plus recommandables pour la table sont : le *noyer à coque tendre* ou *de mars*, le *noyer de la Saint-Jean*, le *noyer fertile de Leroy* et le *noyer Barthère*.

Les noix fraîches, analysées un peu avant leur maturité, ont donné à M. Payen, sur 100 parties : eau, 85 ; matières azotées, 9 ; substances grasses, 4 ; matières minérales, 1 ; cellulose et amidon, 1.

Avec l'âge, les propriétés alimentaires de ce fruit changent notablement. Quand il est à l'état de *cerneaux ;* c'est-à-dire en juillet et août, on le trempe d'un peu d'eau vinaigrée et on le mange avec plaisir, sans inconvénient, soit seul comme dessert, soit avec du pain. Tant que les noix sont fraîches, on peut encore en faire usage, mais à mesure qu'elles mûrissent, et surtout quand elles ont été cueillies depuis plusieurs mois, elles deviennent indigestes, huileuses, rances, bonnes tout au plus pour faire trouver le vin délicat, et, en cet état, elles méritent le reproche du médecin de Salerne : *Unica nux prodest, nocet altera.* « La première noix qu'on mange fait du bien, la seconde nuit. »

On raconte qu'après la défaite de Mithridate, roi de Pont, Pompée trouva dans son palais la recette du fameux antidote dont se servait ce prince pour se mettre à l'épreuve du poison. Elle consistait à broyer ensemble, avec un grain de sel, deux figues sèches, vingt feuilles de rue et deux noix. Il n'en fallut pas davantage pour mettre les noix en grande réputation ; mais il faut avouer que, dans ce cas, la réputation était bien usurpée.

Il n'en est pas moins vrai que le noyer est un des arbres les plus utiles dans les arts par son bois, en économie domestique par son huile, et en médecine par plusieurs propriétés remarquables. Les feuilles sont employées avec succès dans les maladies scrofu-

leuses et, en particulier, les ophthalmies, si fréquentes dans les bas quartiers des villes. On se sert aussi de leur décoction pour modifier es vieux ulcères ; l'extrait de brou de noix fournit des gargarismes très employés contre l'angine.

Quand le brou se crève, les noix sont mûres. C'est le moment de les gauler. Au bout de quelques jours, on peut les dépouiller du brou et les sécher à l'air. Elles se conservent ainsi jusqu'à ce qu'on juge à propos de les convertir en huile. On en prépare une confiture qui fait la réputation des ménagères quand elles parviennent à la réussir et qui possède des qualités astringentes et béchiques précieuses ; on en fait aussi une liqueur éminemment stomachique, connue sous le nom de *brou de noix.*

Les Olives. *(Olea europea.)* — Nous ne parlons également que pour mémoire des olives, dont il sera traité au long à la question des *huiles*. Cependant, comme on les mange quelque fois en hors-d'œuvre, il est nécessaire d'en dire un mot.

Les olives destinées à la table doivent avoir été préalablement confites. Une macération dans une lessive alcaline, puis dans l'eau pure et en dernier lieu dans une saumure fortement aromatisée, leur donne le goût fin qui les fait rechercher. Elles n'en constituent pas moins un aliment très indigeste et incapable à lui seul d'apaiser utilement la faim.

Les Pignons. *(Pinus pinea.)* — C'est à peine si on parle aujourd'hui des amandes du pin parmi les fruits comestibles. Nos pères en avaient une meilleure idée, et le pignonnat ou nougat de pignons était compté, au XVIIe siècle, parmi les cadeaux à faire aux vieux maris (voir aux poésies de Le Loyer).

Le pignon doux est une petite noix cylindrique, blanche, grasse et douce, que l'on extrait des cônes de pin en cassant les écailles. Les meilleurs pignons viennent de Catalogne et du Languedoc. On les mange à la main et au sucre. C'est un aliment d'un mérite douteux et de digestion difficile. On en retire aussi par expression une huile qui peut servir aux usages domestiques.

Les Pistaches. *(Pistacia).* — Les pistaches ne méritent pas une attention beaucoup plus grande. Ce sont les amandes du fruit d'un petit arbre fort commun dans tout le bassin de la Méditer-

ranée, et qu'on croit avoir été rapporté de Syrie à Rome par Vitellius.

Lemery veut que les pistaches soient humectantes, pectorales et convenables aux phthisiques. La médecine moderne les abandonne aux confiseurs. « Dans le Midi, dit M. Joigneaux (1), on sert les amandes de pistaches sur toutes les tables avec les fruits secs, on les mange comme des noisettes, on les emploie, entières ou pilées, à la préparation des crêmes, des glaces et de certaines patisseries fines. L'huile de pistache sert pour la toilette.

V. FRUITS ASTRINGENTS. — **Les Coings.** *(Pyrus cydonia.)* — Le groupe des fruits astringents s'ouvre par les coings. Ils sont produits par un arbre originaire de l'île de Crète et depuis longtemps acclimaté chez nous.

On n'en cultive guère que deux variétés, dont l'une, le *cognassier de Portugal,* à fruit allongé, gros, côtelé, l'autre, le *cognassier commun*, relégué dans les vergers de village.

L'odeur que répandent les coings murs est des plus agréables et embaume les armoires à linge où les ménagères ont coutume de les enfermer. On les ramasse en septembre ou en octobre, quand ils sont bien jaunes, et par une belle journée. La grande quantité de principes astringents et sucrés qu'ils renferment les fait conserver fort longtemps; cependant, ils ne sont jamais bons à manger crus.

Dans les campagnes, on se contente de les cuire sous la cendre et on les sert, avec un peu de sucre, aux enfants atteints de diarrhée. Mais on prépare, avec ce fruit, une gelée qui a la propriété de se conserver indéfiniment et qui est un des meilleurs desserts de carême. On le fait entrer dans la composition du raisiné de Bourgogne avec le moût de raisin et les poires de Martin-sec. Le ratafia de coings est une de nos bonnes liqueurs de ménage. Enfin, les rondelles de pâte de coing que vendent les confiseurs ont le double mérite d'être adoucissantes dans les rhumes et de guérir les dérangements de ventre. Il n'est pas jusqu'aux pepins de coing dont on ne fasse usage comme d'un cataplasme souverain dans les opthalmies aiguës, les gerçures du sein et les brûlures.

(1) JOIGNEAUX, *Le livre de la ferme*, 2 vol. in-4.

Les Nèfles. *(Mespilus germanica.)* — Originaires de nos bois, où elles abondent, les nèfles sont passées dans le domaine des fruitiers, et on les voit apparaître sur les meilleures tables, mais pendant une très courte saison. L'arbre qui les produit est petit et rabougri. On le perfectionne en le greffant. Le *néflier à gros fruits* est celui qui donne les produits les plus estimés.

Les nèfles doivent rester sur l'arbre le plus longtemps possible. On ne les cueille en général qu'après les premières gelées et en choisissant une journée sèche. Nul ne pourrait les manger dans cet état, tant elles ont un goût âpre et astringent, mais on les étend sur la paille, où elles changent de couleur, fermentent, se ramollissent peu à peu et finissent par acquérir, un goût particulier qui les fait rechercher. Elles pourraient être utilisées contre la diarrhée ; mais elles passent pour indigestes. Les enfants les aiment beaucoup, et à cet âge l'estomac est assez actif pour qu'on puisse sans danger leur permettre d'en manger quelques unes.

Les Alizes. *(Crategus terminalis.)* — L'alize est la baie assez petite et très insignifiante d'un arbre de moyenne grandeur recherché pour son feuillage dans les massifs de jardin. Les alizes sont à peine grosses comme des noisettes et à moitié remplies par leurs noyaux. Leur couleur est d'un brun foncé. Elles viennent en abondance sur le même arbre, comme les cerises, et mûrissent dans l'arrière saison. C'est un fruit très âpre au goût et peu recherché. Les enfants le mangent quand il est blet. On doit leur défendre d'en trop prendre à la fois pour éviter la constipation. Dans certaines provinces, les alizes cueillies avant terme et passées au four servent à préparer une sorte de *piquette.*

Les Arbouses. *(Arbutus.)* — L'arbousier est très commun dans tout le bassin de la Méditerranée, surtout dans les lieux incultes, où il forme d'épais buissons. Son fruit, qui met un an à mûrir et se conserve longtemps, est plutôt agréable à l'œil qu'au goût. Il ressemble à une belle fraise rouge et ferme, mais il a un goût fade qui ne peut tenter que les enfants et les oiseaux. Quelques personnes en font des confitures, d'autres en tirent une eau-de-vie qu'on dit de bonne qualité. Garidel a pris la peine de défendre l'arbouse contre les médecins, qui l'accusaient de troubler la

digestion. Son innocuité est une consolation pour ceux qui n'ont pas d'autre dessert.

Les Azeroles. (*Azerolus.*) — Presque tous les auteurs se taisent sur ce fruit. C'est à peine en effet s'il mérite qu'on s'en occupe, tant son rôle est insignifiant dans l'alimentation. Il est dû à un arbuste de moyenne taille et se présente avec l'aspect d'une cerise rouge d'un goût aigrelet qui plaît aux femmes. Il est astringent et se digère avec difficulté. On en fait des confitures qui ont un certain renom.

Les Cormes. (*Sorbus domesticus.*) — Les cormes sont de petits fruits en forme de poire, de la grosseur d'un dé à coudre, produits par un arbre vigoureux, fort recherché pour la dureté de son bois, qui croît spontanément dans nos forêts et que les naturalistes rangent parmi les sorbiers.

Je n'ai jamais vu de cormier cultivé pour son fruit, mais on le rencontre fréquemment dans certaines provinces, et particulièrement en Poitou, dans les haies et dans les bois, où il se fait remarquer par la beauté de son feuillage. Les fruits, dont les petits pâtres sont très friands, ne se mangent point en quittant l'arbre. On est obligé de les étendre sur la paille pour leur laisser subir un commencement de fermentation, qui rend leur couleur brune, et d'acerbe, leur donne un goût vineux, sucré et un arome particulier qui n'est pas désagréable. Je ne sais trop sur quoi Galien peut raisonnnablement s'appuyer pour en défendre l'usage. Dans mon enfance, j'ai souvent mangé plusieurs douzaines de cormes à la fois, j'ai seulement remarqué qu'elles étaient astringentes et qu'elles excitaient la soif. Ce n'est sans doute que les cormes vertes que le médecin de Pergame a eu en vue. Celles-ci, en effet doivent produire des coliques et des tranchées.

Les paysans ont coutume de faire sécher ces fruits au four et de les faire fermenter dans l'eau pour en obtenir une liqueur vineuse qui a quelque analogie avec le poiré. C'est la boisson la moins recommandable que je connaisse. Comme goût et comme influence sur la santé, elle est bien inférieure à l'eau pure.

Les Cornouilles. (*Cornus satyrus.*) — Le cornouiller est un arbre rustique commun dans les terrains calcaires du Midi. Son

fruit est ovale, charnu, à peu près de la forme d'une olive et qui prend, quand il est mûr, une belle couleur rouge. Sa saveur est acide, douce et un peu austère. On le mange, dans certaines contrées, préparé avec du sel et confit comme les olives. Dans les campagnes, on en fait une boisson fermentée analogue au cormé, qui a une très mince valeur hygiénique.

CHAPITRE DEUXIÈME

DES LÉGUMES

L'emploi des légumes, dans l'alimentation, a dû suivre de près celui des fruits. Longtemps avant que l'homme ait pu se procurer des instruments capables d'assurer sa subsistance par la culture des grains, la pêche, la chasse ou le troupeau, la nature, comme une mère prévoyante, lui offrit, à côté des fruits qui font les délices de l'été, les plantes dont la graine ou la racine fournit une provision pour l'hiver. Quand, dans la suite, il voulut créer la culture, il lui suffit de faire un choix et de rapprocher de son habitation les plus précieuses de ces espèces, qu'il nomma légumes à cause de la facilité qu'il avait à se les procurer, *legumina quia manu leguntur*.

Nos premiers pères ne tardèrent pas à s'apercevoir des ressources que leur offrait cette nouvelle série d'aliments. Dès les premiers âges du monde, l'attention des voyageurs s'appliqua à recueillir dans les pays qu'ils parcouraient les plantes nutritives les plus utiles et les plus fécondes pour en doter leur patrie. Il ne sera pas sans intérêt de suivre les migrations de chaque espèce pour arriver jusqu'à nous : le lecteur voudra bien me permettre ces petites digressions archéologiques au milieu d'une nomenclature qui sera nécessairement monotone.

Le rôle des légumes, dans la bromatologie humaine, n'est pas le même que celui des fruits. A part un petit nombre, les premiers sont surtout rafraîchissants ; les légumes, pris en général, sont plutôt réparateurs. Dans nos climats où le régime des fruits n'entretiendrait qu'une vie précaire, celui des légumes a toujours été réputé suffisant pour soutenir les forces et répondre à toutes les exigences de notre organisation.

Moïse dit, au IXe chapitre de la *Genèse*, que Dieu n'autorisa les fils d'Adam à manger la chair des animaux qu'après le déluge. Ovide exprime la même idée au livre XVe des *Métamorphoses :* « Dans les anciens âges, dit-il, auxquels est resté le nom d'âge d'or, on se contentait pour vivre des fruits des arbres et des plantes que la terre produit, et on ne souillait point ses lèvres de la chair sanglante des animaux. »

Les philosophes, les théosophistes, les réformateurs ne pouvaient manquer de revenir sur cette question dans la suite des temps. Pythagore attacha l'éclat de son nom à la défense de l'alimentation végétale. Les brachmanes de l'Inde, depuis l'époque d'Alexandre jusqu'à nos jours, font de cette doctrine un des points principaux de leur religion, et pour ne parler que de ce qui se passe dans nos contrées, l'usage du gras est absolument interdit à plusieurs ordres religieux par leur règle, et à beaucoup de nos populations rurales par leur pauvreté. En dehors de l'abstinence religieuse, certaines de nos provinces, la Bretagne, le Limousin, le Nivernais, la Marche, le Poitou, la Corse, et un très grand nombre de pays étrangers nourrissent leurs habitants presque exclusivement avec des aliments végétaux ; on a même vu, en Angleterre, le pays du monde où il se consomme le plus de viande, une secte se former, sous le nom de *Vegetarian Society*, pour la réhabilitation des légumes. Il est rare qu'on ait entendu dire que ce régime ait abrégé la vie ; au contraire, il passe, sinon pour extrêmement fortifiant, au moins pour extrêmement sain.

« Lorsqu'on traite cette question si controversée de l'aptitude ou de l'inaptitude du régime végétal exclusif à réparer les forces et à entretenir la santé, dit un hygiéniste renommé, il faut, à l'exemple de M. Bouchardat, distinguer entre l'influence éminemment délétère et insuffisante d'une alimentation composée d'herbages ou de substances qui n'entrent pas dans le domaine naturel de l'appétence humaine, et celle d'un régime végétal bien choisi, composé de graines, de racines et de tissus verts convenablement variés. La première alimentation n'est pas compatible avec le maintien prolongé de la santé, comme le prouve l'exemple ancien d'Héraclite, qui contracta, dit-on, une hydropisie pour s'être nourri d'herbages et d'eau ; la seconde, au contraire, peut être considérée comme suffisante, quand on y a été préparé par une assuétude nécessaire. Il y a plus, on cite des faits de longévité

extrême, dans ces conditions de nourriture, et le cas de Thomas Parr, observé et décrit par Harvey, plaide éloquemment la cause du régime végétal, puisqu'il vécut jusqu'à l'âge de cent cinquante-deux ans et contracta mariage six fois. (1) »

Cette doctrine n'a rien de surprenant ni de contraire aux données de la science positive, puisque, si certains légumes ne contiennent guère que de l'eau, de la gomme, un peu de sucre et quelques sels, il en est plusieurs autres qui ne le cèdent en rien à la meilleure viande pour la richesse de leur composition chimique. C'est ainsi que les fèves sèches contiennent 4 pour 100 d'azote et 42 de carbone ; les haricots secs, 3,50 d'azote et 43 de carbone ; les lentilles, 3,75 d'azote et 43 de carbone ; les champignons verts 1,50 d'azote et 9 de carbone ; et ainsi de plusieurs autres.

Il n'entre point dans ma pensée de me faire l'avocat du régime exclusivement végétal, pas plus que du régime animal ou de tout autre. Je laisse à la thérapeutique le soin d'instituer, suivant les cas, le traitement des maladies par telle ou telle alimentation exclusive. L'expérience ayant démontré que, souvent, le *régime herbacé* ou le *régime féculent*, continués pendant quelques semaines, suffisaient pour guérir des affections réputées incurables, comme le *régime des fruits*, dont il a déjà été question, et les *régimes fibrineux* ou *lacté*, dont il sera parlé plus loin ; ces traitements sont aujourd'hui fort en vogue. Mais, mon livre s'adresse spécialement aux gens bien portants, et j'ai pour devoir de faire pénétrer dans leur esprit cette vérité que plus leur régime sera varié, plus leur santé sera florissante ; parce que l'estomac aura un champ plus vaste pour y choisir les éléments si divers de la réparation de nos organes.

Disons cependant que la classe des légumes est une des principales ressources de la diététique. On ytrouve, en effet, non seulement des espèces qui ont une vertu réelle pour combattre la pléthore et les diathèses dartreuse et scorbutique, mais plusieurs ont la propriété de faire disparaître la maigreur et engraissent les gens comme les animaux ; d'autres sont propres à vaincre la constipation si commune chez ceux qui font usage exagéré de viande, d'autres à retarder les paroxysmes de la goutte et de la gravelle ou à corriger les aberrations de la polydipsie ; enfin tout

(1) Fonssagrives, *Hygiène alim. des malades*, p. 575.

le monde sait que c'est toujours aux légumes verts qu'il faut recourir dans les cas si fréquents où la dureté du pouls, la turgescence de la face, l'apparition d'aphthes dans la bouche, la sécheresse de la peau et la concentration sédimenteuse des urines indiquent que l'organisme a besoin de rafraîchissants.

Dans l'étude qui va suivre, nous diviserons les légumes en quatre séries : 1° *légumes herbacés*, 2° *légumes sucrés*, 3° *légumes féculents*, 4° *champignons*.

Les légumes herbacés sont particulièrement rafraîchissants et même débilitants. Malgré la présence dans leur composition chimique d'une certaine quantité de fibrine, de mucilage, de principes aromatiques et de sels très divers, on serait tenté de croire qu'ils n'ont presque aucune vertu nutritive, si l'on n'était tous les jours à même d'observer avec quelle avidité les marins et les prisonniers qui en été longtemps privés se jettent sur eux, et quel parti savent en tirer les médecins de la marine dans le traitement des affections scorbutiques. Il est donc d'une sage diététique de les faire entrer, à l'imitation des anciens, pour une très large part dans le régime habituel ; car c'est d'eux qu'on a pu dire avec vérité qu'ils forment une compagnie d'assurance contre l'incendie de l'estomac. Ils sont du reste, pour la plupart, d'une digestion extrêmement facile.

Les légumes sucrés, qui contiennent parfois un peu de gluten, d'albumine, de mannite, de gomme, de résine et de glycose, ont des propriété nutritives un peu plus énergiques que les précédents. Ils ont également été recommandés dans le traitement du scorbut, et fournissent leur contingent de principes respiratoires. On se lasse plus vite de les voir reparaître sur la table que les légumes herbacés, et ils ne sont pas aussi unanimement supportés par les estomacs capricieux.

On trouve des qualités très opposées aux légumes féculents, suivant qu'ils sont employés à l'état frais ou à l'état sec. Dans le premier état, rien de plus agréable, de plus léger que les petits pois, les jeunes haricots et les pommes de terre nouvelles ; à l'état sec, au contraire, les haricots, les pois, les fèves, les lentilles, ne passent presque jamais sans quelque résistance de l'estomac. Il est vrai de dire que c'est dans cet état, surtout, que les légumes féculents, riches en amidon, en cellulose, en sels minéraux, en fibrine et en caséine végétale, ont la propriété de nourrir davantage

sous un plus petit volume, et dépassent quelquefois les qualités alibiles de la viande même.

Enfin, les champignons, qui, dans tous les temps, ont orné les tables les plus somptueuses, et mérité l'attention d'Horace, de Cicéron et d'Apicius, joignent à un goût exquis et à une composition chimique assez abondante en matières azotées, sels et extractifs, des propriétés non seulement indigestes, mais tout à fait vénéneuses, qui doivent inspirer certaines méfiances (1). C'est pour avoir oublié les leçons de l'expérience ou voulu braver l'opinion publique, qu'on voit chaque année quelques imprudents payer de leur

---

(1) Les symptômes de l'empoisonnement par les champignons sont très variables, et ces différences dépendent non seulement de l'espèce dont on fait usage, mais aussi de l'idiosyncrasie des individus. Ce n'est ordinairement qu'au bout de sept ou huit heures après l'ingestion du poison, quelquefois plus tard, qu'un malaise général se fait sentir. Bientôt surviennent une soif vive, un sentiment de constriction à la gorge, des douleurs épigastriques, des nausées, des vomissements, des coliques violentes, des selles fétides. La respiration est gênée, le pouls petit, la face altérée. Fréquemment, on observe des sueurs froides, du coma, des crampes, du délire; et la mort termine en deux ou trois jours cette scène de douleur.

La première indication à remplir, quand on soupçonne l'empoisonnement par les champignons, consiste à en favoriser l'évacuation par tous les moyens. Une solution de 20 grammes de sulfate de soude dans un demi-litre d'eau chaude, à laquelle on ajoute deux décigrammes d'émétique, amène, pour l'ordinaire, un effet certain. On favorise les vomissements en faisant boire de l'eau tiède au malade et en chatouillant le fond de la gorge avec une barbe de plume.

Lorsqu'on soupçonne qu'une partie de la substance toxique est arrivée dans les intestins, il faut, sans ralentir l'action des vomitifs, favoriser leur évacuation par le bas, en administrant des lavements purgatifs préparés avec le séné, le sulfate de soude et un peu d'émétique. L'expérience a démontré combien il importe de continuer longtemps l'emploi de ces moyens.

On recommande le lait à toutes les périodes de l'empoisonnement concurremment avec les vomitifs, mais surtout après qu'on a cessé leur emploi. On peut remplacer cet agent par des blancs d'œufs battus et mélangés à de l'eau. (Briand, *Manuel de médecine légale.*)

Le docteur Roques, auteur d'un excellent livre sur les champignons comestibles, conseille l'emploi du laudanum ; mais c'est un médicament qui ne convient qu'à certains cas peu nombreux et dont un médecin seul peut juger l'opportunité. Son emploi irréfléchi serait fréquemment plus nuisible qu'utile.

Après l'expulsion complète du poison, il convient d'employer les médicaments mucilagineux, adoucissants, potions, cataplasmes, bains, et en général tous les moyens propres à calmer l'inflammation.

vie l'usage de champignons inconnus. Un des plus mémorables exemples de ces empoisonnements est celui qui fut donné, en 1858, à Corté, par une table d'officiers d'infanterie, et dont on trouve le détail dans le *Recueil de médecine militaire* (tome II, 3e série).

Dans un mémoire récent adressé au Conseil de salubrité, un naturaliste du Muséum de Paris, M. Frédéric Gérard, annonça qu'il mangeait tous les jours, lui et sa famille, toute espèce de champignons vénéneux, après les avoir passés à plusieurs eaux vinaigrées et les avoir essuyés minutieusement. Une commission fut nommée pour vérifier le fait, et l'expérience demeura concluante; mais, par prudence, la commission crut devoir s'abstenir d'en publier les résultats.

Les champignons fournissent, dans certaines contrées, une source d'alimentation si importante qu'on ne saurait absolument y renoncer; mais il est indispensable de ne jamais en faire usage sans s'être bien assuré de leurs qualités, et de ne point oublier que telle espèce, qui est inoffensive dans une contrée, peut être nuisible dans une autre. Il n'appartient qu'à un esprit de fanfaronnade de faire usage d'un champignon réputé dangereux par les gens du pays, sans en avoir préalablement expérimenté la qualité sur un animal domestique. (1).

---

(1) Dans une remarquable instruction, rédigée par le Conseil de santé de l'armée, pour prévenir les empoisonnements par les champignons parmi les soldats, on trouve les remarques suivantes déjà formulées par le docteur Roques :

« Les espèces vénéneuses se plaisent dans les taillis épais, les bois touffus, les lieux sombres et humides; les bons champignons croissent plus volontiers dans les lieux découverts, les friches, les gazons, les bruyères, la lisière des bois.

» La pulpe (*chair*) des espèces alimentaires est compacte et cassante; les autres ont une chair molle, aqueuse, visqueuse.

» Les bons champignons ont un parfum agréable, quoique ce caractère appartienne aussi à quelques espèces nuisibles. Une odeur forte et désagréable est l'indice constant des qualités malfaisantes.

» On doit rejeter d'une manière absolue ceux qui sécrètent un suc laiteux et ceux qui présentent une saveur astringente, amère, acide ou salée.

» Il faut se méfier des champignons qui ont une teinte brillante, rouge, verte ou bleue, dont les lames sont colorées en brun ou en bleu. Cependant un beau champignon, rangé parmi les plus délicats, l'*agaric oronge*, est d'un jaune éclatant.

» La chair des espèces comestibles est en général blanche. Les bons

Pour éviter les accidents qui résulteraient de la vente sur les marchés d'espèces peu connues ou suspectes, l'édilité de beaucoup de villes, et celle de Paris en particulier, ne tolère que l'introduction des champignons qui ne peuvent donner lieu à aucune erreur. Ce sont : l'*agaric des champs*, la *morille* et le *bolet comestible*. Cette mesure, quoique dictée par la prudence, est sévère pour les amateurs ; car elle les prive d'une foule d'autres espèces fort délicates, telles que l'*oronge*, la *coulemelle*, le *mousseron*, l'*agaric délicieux*, le *palomet*, le *cep bronzé*, la *chanterelle*, etc.

Certains légumes se mangent crus, mais c'est le petit nombre. Pour répondre au goût de chacun, la plupart ont besoin de subir un accommodage quelconque, soit la simple cuisson à l'eau avec de la graisse ou du beurre, du sel et quelques épices, soit la friture, la purée, la gelée, les salades ou le ragoût. On en relève avantageusement la saveur en les faisant cuire avec la viande, comme cela se pratique dans un très grand nombre de cas. C'est encore avec les légumes que se confectionnent la plupart des potages maigres et ces excellentes soupes et juliennes dont on ne saurait trop recommander l'usage.

La grande abondance de légumes en été et leur rareté en hiver ont de tout temps provoqué l'esprit à chercher les moyens de les conserver frais. Il faut dire cependant que jusqu'à notre siècle le résultat avait été fort mince ; car les anciens savaient tout au plus garder pendant quelques mois les racines en les entassant dans des silos, et protéger de la gelée les choux, les oignons et les sala-

---

champignons ne changent pas de couleur au contact de l'air lorsqu'on les coupe ; ceux dont la chair se colore d'une teinte brune, verte ou bleue sont vénéneux.

» Les animaux se trompent rarement sur le choix des espèces, et leur instinct est un guide fidèle qui leur fait repousser celles qui sont nuisibles. Tous les champignons qu'ils attaquent ne sont pas bons pour l'homme, mais on peut être certain que ceux qu'ils repoussent sont également mauvais pour nous.

» Il faut s'abstenir des champignons, quelles que soient d'ailleurs leurs qualités apparentes, lorsqu'ils ont atteint leur entier développement, ou lorsqu'ils ont éprouvé un commencement d'altération. Il n'est pas prudent d'en faire usage quand ils sont cueillis depuis plus de vingt-quatre heures.

» Il importe de se prémunir contre l'opinion si répandue qu'on peut aisément distinguer les bons champignons des mauvais en les faisant cuire avec une pièce d'argent ou des oignons blancs, qui noircissent quand l'espèce est suspecte. Ces épreuves n'ont aucune valeur. »

des en les mettant à l'abri dans les celliers. Pour le plus grand nombre des espèces, nos pères en étaient réduits à les dessécher au four ou au soleil, comme les fruits, afin de retarder l'époque de leur fermentation putride.

Lorsqu'en 1810, Appert vint avancer et confirmer par l'expérience que, pour conserver les légumes à l'abri de toute altération, il suffisait de les soustraire au contact de l'air et à l'action des ferments, ce fut comme une révélation. J'ai déjà dit comment l'habile inventeur, après avoir enfermé les fruits et les légumes dans des vases de grès ou de verre, les bouchait hermétiquement à l'aide du liége ou d'une capsule de métal, les plaçait dans une chaudière d'eau et portait le bain-marie à une température de 100 degrés, en maintenant l'ébullition pendant une heure ou deux. Sous l'influence de la chaleur, les germes fermentescibles étaient détruits, et les flacons ainsi préparés pouvaient être gardés fort longtemps, une année au moins, sans que la conserve subit la moindre altération. On continue à préparer ainsi des petits pois, des asperges, des haricots, etc., d'un goût exquis et du plus bel aspect.

Mais, après avoir découvert l'art de conserver les légumes, il importait extrêmement de les rendre transportables en diminuant leur poids, leur volume, et en supprimant la dépense des vases où les enferme le procédé Appert. MM. Masson, Morel-Fatio et Chollet ont résolu ce problème. Au moyen de courants d'air assez peu chauffés pour ne pas coaguler l'albumine, le premier est parvenu à dessécher les végétaux sans altérer leur saveur et leurs propriétés, et a réduit ainsi le poids des légumes herbacés des cinq sixièmes au moins et celui des pommes de terre des quatre cinquièmes. Puis, à l'aide de la presse hydraulique, il a pu les condenser en plaques rectangulaires de dimension fixe, qui, enveloppées de papier d'étain et entassées dans des caisses de fer blanc, sont d'un transport extrêmement facile. M. Morel-Fatio a perfectionné ce système en ne desséchant les légumes qu'après les avoir soumis à une coction préalable dans des vases fermés, où l'on fait arriver de la vapeur à une haute température. Les légumes ainsi cuits par la vapeur, sans perte d'arome, sans déchirure de cellules, et desséchés ensuite, se conservent pendant un grand nombre d'années. La maison Chollet, qui exploite ces inventions, a rendu de grands services aux armées d'Orient, d'Afrique et d'Italie, et ne cesse d'en rendre à la flotte et à la navigation commer-

ciale. Elle fournit en petites tablettes : de la julienne, des choux, des brocolis, des choux-fleurs, des épinards, de l'oseille, du persil, des laitues, des tranches de carottes, de betteraves, de navets, des petits pois, des haricots verts, des pommes de terre, des fèves et des flageolets excellents, à un prix qui dépasse à peine le prix de ces denrées sur le marché, à leur saison. — Les conserves de champignons ne sont pas moins recherchées. Elles occupent à Paris et en Limousin un grand nombre de personnes ; elles se vendent en boîte de fer blanc, où l'on enferme les champignons déjà cuits dans l'huile ou le beurre qui les baigne : c'est une précieuse et délicate ressource, mais qui augmente encore l'indigestibilité naturelle du cryptogame.

I. LÉGUMES HERBACÉS. — **Les Asperges.** *(Asparagus officinalis.)* — A partir du milieu du mois d'avril, les marchés des villes se couvrent d'asperges en si grande abondance, qu'on ne se douterait guère que cette culture est une des plus difficiles du jardinage, et que les griffes ou racines ne commencent à donner des récoltes de turions comestibles que cinq ans après avoir été semées.

Cette plante croît spontanément dans beaucoup de contrées; ses jets sont alors minces, verdâtres et doués d'une grande amertume, cependant on peut les manger, et cette récolte facile est fort connue de nos colons d'Algérie. L'asperge cultivée donne des pousses beaucoup plus grosses, auxquelles on ne laisse pas le temps de se colorer en les récoltant journellement. Toutes les variétés maraîchères se rapportent aux deux suivantes : l'*asperge commune* ou *verte* et celle *de Hollande* ou *grosse violette*.

La grande abondance et le prix élevé des asperges sont un témoignage certain du goût du public pour ce légume. On en trouve peu en effet qui présentent à un plus haut degré les qualités que l'on recherche dans les herbages du printemps, un goût agréable et une digestion facile. Un mucilage aqueux, abondant, associé à un principe volatil amer et à quelque peu de cellulose, représentent à peu près tout ce que l'analyse peut obtenir par la décomposition chimique ; il n'y a pas trace d'amidon ou d'azote. Aussi doit-on ranger les asperges parmi les aliments dont l'action nutritive est le moins prononcée.

L'influence physiologique est beaucoup plus grande. Leur usage active la sécrétion de l'urine et communique à ce liquide une

odeur dont sont frappés tous ceux qui en mangent. Cette propriété fait conseiller les asperges comme diurétique aux personnes qui ont une affection des reins ou qui sont atteintes d'hydropisie ascite. Je crois cependant qu'un usage prolongé finirait par irriter la vessie et le canal. Ceux qui ont ces organes susceptibles ou malades ne doivent manger des asperges qu'avec prudence. « Un homme étranger à la médecine, dit M. Antonin Bossu, découvrit aux asperges une autre propriété. Fourrier, secrétaire de l'Académie des sciences, affecté d'hypertrophie du cœur, se sentant soulagé toutes les fois qu'il mangeait des asperges, conçut l'idée d'en préparer un sirop, ce qui lui procura le même soulagement. Dès lors les médecins s'emparèrent de ce fait et expérimentèrent le nouveau médicament, qui parut ralentir les battements du cœur. Broussais en fit un pompeux éloge parce qu'il agissait comme sédatif puissant, sans irriter l'estomac, comme la digitale, ni stupéfier le système nerveux, comme l'opium ou l'acide hydrocyanique. » (1)

Les méthodes culinaires pour la préparation des asperges ne sont pas fort variées. On les mange à l'huile, à la crême, mêlées à la salade de légumes, ou en omelette ; ce dernier plat, est une des façons de savourer plus franchement leur parfum.

La Couleuvrée. *(Tamnus communis).* — La couleuvrée ou *Sceau de Notre-Dame*, que la médecine populaire emploie depuis longtemps pour dissiper les traces des contusions sous le nom peu galant de *herbe aux femmes battues*, est aussi utilisée comme alimentaire en Italie et dans certaines provinces du Midi.

Au printemps, on récolte les jeunes pousses dans les haies, où elles abondent, et, après les avoir cuites, on les mange comme des asperges, à une époque où celles-ci sont encore rares. Matthiole leur prête des propriétés diurétiques et fébrifuges. L'emploi en est sans danger; mais il ne paraît pas en être de même des baies rougeâtres dont cette plante grimpante se couvre en été, et que les paysans appellent *raisin de chien.*

Les Épinards. *(Spinacia oleracea).* — Nous devons les épinards à l'Asie septentrionale. Ils ont été, paraît-il, portés en Espa-

(1) Bossu, *Traité des plantes médicinales.* 1 vol. in-8.

gne par les Maures et de là chez nous, à une époque qu'il est impossible de préciser.

Le mérite particulier des épinards consiste à se montrer à une époque de l'année où les légumes sont rares, c'est-à-dire pendant les plus grands froids de l'année. On distingue parmi les principales variétés : l'*épinard commun*, l'*épinard d'Angleterre* et celui *de Hollande*.

Il n'est pas besoin de faire blanchir la feuille d'épinard pour la rendre comestible, car elle a beaucoup moins d'amertume que la laitue ou la chicorée. Son tissu est formé de très minces membranes de cellulose renfermant un mucilage visqueux très étendu d'eau, mêlé à un principe mal défini qui est laxatif. M. Payen n'y a point trouvé d'amidon.

La plus grossière analyse suffit à démontrer combien ce légume est peu nourrissant ; mais il n'en est pas moins précieux, parce qu'il est très léger et se digère avec une grande facilité. « Si l'on voit quelquefois de mauvais effets de l'usage de cet aliment, dit B. Linard, il faut plutôt s'en prendre aux manières que l'on a de l'accomoder qu'à ce qu'il pourrait avoir de nuisible par lui-même. On gâte presque toujours les épinards par la quantité de beurre qu'on y met. » M. Payen ne partage pas tout à fait cette opinion, car il dit : « Ces feuilles très vertes paraissent exercer une action légèrement purgative, qui ne permettrait pas de les introduire en très grande proportion dans les rations alimentaires, surtout si l'on en prolongeait longtemps l'usage. »

En médecine, on utilise précisément l'action laxative de cette plante. C'est un remède innocent et domestique, qui pourrait épargner, dans bien des cas, mille mauvaises pilules d'aloès et de scammonée, plus propres à entretenir l'infirmité qu'à la guérir.

Un usage bizarre veut que, dans certaines grandes villes, à Paris en particulier, on prenne chez les fruitiers les épinards tout hachés. Ce que l'on mange ainsi sous ce nom n'a généralement de l'épinard que le nom, car le débitant y introduit toutes les feuilles que sa cupidité lui indique, même de la luzerne. Ce n'est pas d'après cet affreux mélange qu'il faut juger le goût de l'épinard, qui est généralement fin et délicat.

Les principaux modes de préparation sont : les épinards au jus, au beurre, au sucre, ou comme litière à un morceau de viande rôtie ou grillée.

L'Arroche. (*Atriplex hortensis.*) — On dit l'arroche originaire de Tartarie. Les Grecs et les Romains la cultivaient, et nous la retrouvons à toutes les époques de notre histoire. C'est la même plante qui porte en certaines contrées le nom de *belle dame.* Il en existe une variété *rouge* et une *blonde.* La seconde seulement est usitée en cuisine. Les feuilles d'arroche remplacent l'épinard, soit pour adoucir le goût de l'oseille, soit pour être mangées seules. Leurs propriétés laxatives méritent d'être appréciées surtout pendant la saison d'hiver, où les verdures sont rares.

La Patience. (*Rumex patientia.*) — La grande facilité de se procurer cette plante, qui croît spontanément dans les pâturages et les lieux incultes, près des habitations et le long des ruisseaux, nous engage à la signaler parmi les succédanés de l'épinard que l'on peut employer sans danger. Sa prompte croissance et sa vigueur à résister aux plus durs hivers l'ont fait surnommer *épinard immortel.* On est, pendant la mauvaise saison, souvent en peine de verdure ; les jeunes pousses et les feuilles tendres de la patience y suppléeront. Le goût est un peu aigre et rappelle l'oseille, en même temps qu'il est amer. La médecine range la racine de patience parmi les dépuratifs.

La Rhubarbe. (*Rheum.*) — C'est en Angleterre qu'est née la pensée d'employer la rhubarbe verte pour les besoins de la cuisine. Le nom seul de la poudre amère et nauséuse qu'en tirent les pharmaciens excite chez nous un dégoût convulsif. Cependant il paraît que notre répugnance est un préjugé. La rhubarbe verte n'a point le goût et l'odeur de la racine sèche, pas plus que ses propriétés purgatives.

Cette plante croît, dit-on, spontanément en Allemagne. Les variétés cultivées pour la cuisine viennent de Chine, et la meilleure est la *rhubarbe groseille*, qui a les feuilles amples, d'un beau vert, et les pétioles arrondis d'un rouge clair assez vif. Elle est vivace et ne redoute pas le froid ; ses feuilles tendres sont en hiver une ressource dans la disette d'épinards, et ses pétioles servent à préparer des tartes qui sont un régal pour les estomacs britanniques.

L'étude des qualités alimentaires de la rhubarbe est encore incomplète et ses propriétés peu définies, mais on la croit plutôt laxative qu'astringente.

L'Oseille. (*Rumex acetosa.*) — Cette plante a été transportée des prairies, où elle croît spontanément, dans les jardins, où elle est cultivée pour les besoins de la cuisine. On la trouve en abondance dans les potagers les moins soignés, depuis les premiers beaux jours jusqu'aux gelées ; sa rusticité est extrême, et chaque touffe peut vivre dix ans sans être renouvelée. Les principales variétés sont : l'*oseille de Belleville*, l'*oseille vierge*, l'*oseille à feuilles cloquées* et l'*oseille des neiges*.

Le goût particulier des feuilles d'oseille est dû à la quantité considérable d'acide oxalique et de potasse qui y est contenue. C'est un aliment rafraîchissant et agréable ; il reçoit en cuisine un grand nombre de préparations. Cependant M. Michel Lévy fait remarquer avec raison qu'on ne doit pas, les calculeux surtout, en faire usage avec trop de persistance, à cause du danger de la gravelle jaune (oxalate de chaux) qui pourrait en suivre l'abus. Cette plante ne présente pas de traces d'amidon ni d'azote, ce qui indique un pouvoir nutritif très peu élevé.

Les médecins ont depuis longtemps vanté les vertus de l'oseille employée comme médicament. « Je sais certainement, dit Montagnan, que, si un malade attaqué de fièvre maligne boit tous les matins trois onces de suc d'oseille mêlé à une once d'eau de roses, il trouvera dans ce remède un secours singulier pour sa guérison. » Selon M. Bossu, les feuilles d'oseille sont l'antidote des substances âcres, dont elles neutralisent très rapidement les effets. « C'est au docteur Missa qu'on doit la connaissance de cette propriété. Ayant voulu goûter un jour de la racine d'arum, il ressentit bientôt dans la bouche une douleur forte avec un gonflement intense des parties, contre lesquels les adoucissants furent sans effet. Mais le hasard ayant voulu qu'il mâchât quelques feuilles d'oseille, tous les accidents se dissipèrent comme par enchantement. »

On ne doit donc point proscrire de la table une plante si saine et si bienfaisante, mais il faut savoir en faire usage : elle ne doit être employée que mêlée dans les aliments et jamais seule. Avec cette précaution, on sera certain de n'en tirer que de bons effets, et on aura particulièrement à s'en louer au printemps, époque où le sang fermente et a besoin de correctifs qui en calment les ardeurs.

Le fricandeau à l'oseille, les œufs pochés à l'oseille, l'omelette à

l'oseille, la soupe blanchie à l'oseille et la farce qui entre dans la confection d'un si grand nombre de magistères sont des préparations fort goûtées, où l'oseille occupe le premier rang.

La laitue. *(Lactuca sativa.)* — Cette plante est originaire de l'Asie-Mineure et n'est connue en France, dit-on, que depuis Rabelais. Elle appartient à la vaste famille botanique des synanthérées, qui renferme plusieurs poisons, et quand on brise, à certaine époque de l'année, la tige de la laitue qui monte, on en voit sortir un suc laiteux, considéré lui-même comme âcre, malfaisant et soporifique. Néanmoins, la laitue tient un des premiers rangs parmi nos salades, et, comme elle brave l'hiver, blanchit admirablement, est douée d'un goût délicat, d'une action rafraîchissante marquée et d'un aspect très appétissant, elle est universellement recherchée et appréciée.

C'est une plante à mucilage visqueux fort étendu d'eau. Ses fibres contiennent beaucoup d'albumine et un peu de fibrine, sinon de l'amidon ; il faut donc la regarder comme nourrissante, surtout quand elle est cuite, et douée d'une digestibilité extrême, ce qui ajoute beaucoup à l'agrément de son emploi.

Les jardiniers distinguent les laitues de printemps, d'été et d'hiver. La *dauphine*, la *blonde de Versailles*, la *blonde de Malte*, la *romaine*, la *petite crêpée* et la *laitue de la Passion* sont cultivées de préférence.

Le grand usage qu'on fait de cet aliment est assez raisonnable, car il est sain, rafraîchissant et léger. Toutefois, il faut le manger rarement seul, et ne point en laisser prendre aux estomacs malades ni aux personnes atteintes de diarrhée. « On sait le culte que les Romains professaient pour la laitue, dans la dégustation et dans la culture de laquelle ils trouvaient un double remède contre les insomnies et les déceptions de l'ambition. Mursa, médecin d'Auguste, obtint, dit-on, par l'usage prolongé de ce légume, la guérison de son illustre malade, et les pythagoriciens lui attribuaient non sans raison des propriétés anti aphrodisiaques (1). »

Le médecin de Pergame, Galien, qui aimait beaucoup la laitue, ne la mangeait plus que cuite dans sa vieillesse ; son exemple devra être suivi par les personnes délicates.

(1) Fonssagrives, *Hygiène alimentaire des malades*, p. 241.

La Chicorée. (*Cichorium intybus.*) — La chicorée est une de nos plantes indigènes ; elle est très commune sur le bord des chemins, dans les champs et les lieux incultes.

On en distingue trois sortes : la *chicorée frisée*, la *chicorée scarole* et la *chicorée sauvage*. Les deux premières seulement sont cultivées dans les jardins, et présentent, entre autres variétés : la *frisée d'Italie*, la *frisée rouennaise*, la *scarole ronde* et la *grande scarole*.

M. Payen n'a pas trouvé d'amidon dans les feuilles de cette plante ; elle paraît uniquement formée d'un mucilage visqueux plus ou moins étendu d'eau, combiné avec des matières colorantes, un extractif amer et des fibres ligneuses. Ce serait donc un aliment médiocre si les principes amers qui y sont abondamment contenus ne lui donnaient des vertus excitantes, diurétiques et toniques depuis longtemps reconnues.

La feuille de chicorée sauvage est très amère. On en prépare des tisanes qui sont renommées contre la fièvre et dans l'atonie du canal intestinal. Le remède connu sous le nom de *sirop de chicorée* doit ses propriétés purgatives à des substances étrangères qu'on y incorpore.

La racine, séchée et torréfiée, constitue le *café-chicorée* que les épiciers mêlent par fraude au vrai café. « L'usage abusif de cette préparation, dit M. Bossu, passe pour entretenir la leucorrhée chez les femmes. » On doit donc s'abstenir d'altérer par cette addition grossière l'arome du fruit d'Arabie.

C'est encore la chicorée qui fournit les *barbes de capucin*. On donne ce nom aux feuilles étiolées de la plante qui végète dans les caves sur un lit de fumier chaud. C'est une ressource pour l'hiver, où les salades sont rares.

Quand à la chicorée domestique, que les jardiniers obtiennent par des semis pendant une grande partie de l'été, à partir du mois de mai, et qu'ils rendent blanche soit en la liant, soit en la couvrant de cloches colorées ou de paille, on la mange cuite et en salade. Il est d'un usage presque général de mêler à la salade de chicorée quelque condiment de haut goût, comme l'ail ou la fleur de capucine, qui en facilite la digestion. La chicorée cuite au sel, à l'eau et au beurre et hachée menu, comme les épinards, se sert le plus ordinairement, soit dans une sauce liée, soit sous un morceau de viande rôtie. La cuisson en fait un aliment des plus légers, qui peut convenir même aux malades.

Le Cresson. (*Nasturtium officinale.*) — Le cresson croît naturellement sur le bord des ruisseaux et des fontaines, dans les prairies humides. Comme il est vivace et constamment feuillé, il peut être cueilli en toute saison. On remarque cependant qu'il a un goût beaucoup plus fort dans le temps de ses fleurs que pendant le reste de l'année. La culture lui fait également perdre une partie de ses qualités. Sous le nom de *cresson alénois* et de *cresson de terre*, on connaît deux autres plantes douées de propriétés un peu analogues au *cresson de fontaine*, mais de beaucoup inférieures ; elles portent en botanique les noms de *lepidium sativum* et de *erysimum præcox*.

La composition chimique du cresson a de grandes analogies avec celle du cochléaria, qui est très employé en médecine. Il contient une huile essentielle abondante, âcre et sulfurée, de la chlorophylle, du ligneux et beaucoup d'eau. On s'accorde à le regarder comme d'une digestion facile et d'une activité antiscorbutique remarquable. C'est pourquoi on le conseille aux enfants scrofuleux et aux gens épuisés. Il a joui, dit M. Bossu, d'une réputation aussi grande que peu fondée contre la phthisie. Malgré le témoignage de Pline, l'auteur du *Traité des dispenses* lui prête encore le pouvoir d'allumer les passions charnelles. C'est assurément une de ses moindres vertus.

Les jeunes pousses et les feuilles de cette plante sont fort agréables à manger. On en fait une salade, qui, selon moi, est préférable à toutes les autres ; elle présente, entr'autres avantages, celui de corriger les vices du sang tout en flattant le goût. On sert encore le cresson, soit autour d'une volaille rôtie, sans autre assaisonnement que le jus qui en découle, soit sur un bifteck. Il est rare qu'on se fatigue d'en faire usage ou qu'on en soit incommodé.

On imaginerait difficilement les quantités vraiment prodigieuses de cresson de fontaine qui arrivent chaque matin à la halle de Paris, et que de nombreux marchands vont ensuite colporter dans tous les quartiers de la ville, en n'omettant pas, dans leurs appels aux chalands, le nom de *la santé du corps*, sous lequel le cresson est vulgairement connu.

Les premières cressonnières qui aient été établies en France sont celles de Saint-Léonard, dans la vallée de la Nonette, entre Senlis et Chantilly. En 1811, un individu ayant jugé cette posi-

tion favorable, en raison de la proximité des sources abondantes et limpides qu'on y rencontre, entreprit de cultiver le cresson de fontaine comme on le fait en Allemagne. Le succès qu'il obtint dans ce genre de culture lui suscita des imitateurs en foule.

A l'heure qu'il est, indépendamment des cressonnières de Saint-Léonard, on cultive le cresson de fontaine à Saint-Denis, Saint-Gratien, Enghien, Bellefontaine, Luzarches, Sacy-le-Grand et beaucoup d'autres localités dans un rayon plus éloigné.

Des sources naturelles ou artificielles alimentent toutes ces cressonnières, qui sont disposées de manière à pouvoir être submergées à volonté. Le terrain est divisé par fosses parallèles, larges chacune d'environ trois mètres, sur quarante centimètres de profondeur, séparées par des plates-bandes affectées à divers genres de cultures maraîchères. La récolte du cresson se fait au moyen d'une grande planche mise en travers sur le fossé.

Le Pourpier. (*Portulaca oleracea.*) — Le pourpier, dont on reconnaît deux variétés, le *pourpier doré* et le *pourpier vert,* serait une salade précieuse à cause de sa culture facile, s'il n'avait l'inconvénient de venir dans une saison où les légumes sont en abondance, et d'être sensible aux premiers froids. C'est une plante qui croît spontanément dans tout le midi, mais qu'il est difficile d'acclimater dans les pays rigoureux.

La feuille épaisse et mucilagineuse du pourpier, qui est gluante sous la dent, en éloigne la plupart des consommateurs. Il est d'ailleurs d'une saveur fade qui fait qu'on ne peut l'accommoder sans condiments très énergiques, tels que l'oignon cru ou la ciboule. Il passe pour rafraîchissant; je ne serais pas éloigné de le croire indigeste. Quelques personnes en font, pour le conserver, une sorte de compote au sel et au vinaigre qu'on mange à l'entrée du repas. C'est un aliment singulier plutôt que délicat. En somme, la salade de pourpier peut être recherchée quelquefois pour varier par un plat nouveau l'ordinaire des ménages peu aisés; mais je crois qu'on aurait aussi peu de plaisir que d'avantage à en faire une consommation abondante.

La Mâche. (*Valeriana locusta.*) — Pendant le carême, à une époque de l'année où la verdure est rare, on voit apparaître sur les marchés une petite plante très verte, à peine élevée de vingt cen-

timètres, qui croît spontanément dans les champs et les vignes, et qu'on recherche généralement comme salade : c'est la mâche, que d'autres nomment *doucette*, *boursette* ou *royale*.

Deux variétés, la *mâche ronde* et la *mâche d'Italie*, mériteraient d'être cultivées; et si les jardiniers avaient soin de la semer à la volée sur leurs autres légumes, dans les beaux jours de l'automne, ils en obtiendraient, sans aucuns frais, des pieds bien développés à l'époque où la disette fait rechercher cette plante.

C'est ordinairement en la mêlant, soit à du céleri cru, soit à la betterave cuite, qu'on sert cette salade sur la table. Par elle-même, elle n'a qu'une saveur presque nulle et ne contient que du mucilage, de l'eau et de la matière colorante, ce qui lui donne un bien petit mérite comme aliment; toutefois, Chomel la considère comme adoucissante et très capable de corriger l'âcreté des humeurs et la trop grande salure du sang.

La Raiponce. (*Campanula rapunculus.*) — La raiponce est pareillement une petite plante indigène que le besoin instinctif de manger des verdures au printemps fait rechercher dans les fossés et sur la lisière des bois. On estime beaucoup cette salade en Angleterre. En France, on en fait un médiocre usage, quoiqu'il soit facile d'en développer la feuille et la racine par la culture, et qu'elle ait la propriété de résister aux gelées.

On mange à la fois sa racine et sa feuille. Le goût en est un peu plus développé que celui de la mâche, la racine pique légèrement la langue et l'excite. Du reste, sa composition a de grandes analogies avec celle de sa voisine. C'est un légume aqueux, légèrement relevé par une huile volatile. La cuisson détruit tout son prestige.

Le Pissenlit. (*Taraxacum leontodon.*) — C'est encore à la rareté des salades en hiver que le pissenlit doit la meilleure partie de sa réputation. Il a l'avantage d'être extrêmement commun dans toutes nos prairies, où les gens de la campagne le ramassent depuis février jusqu'en avril, tandis que ses feuilles sont encore tendres et blanches, pour en approvisionner les marchés. Depuis 1839, quelques amateurs ont eu la pensée de cultiver cette plante dans les jardins, et ont obtenu ainsi des feuilles plus larges, plus blanches et plus délicates. Sauf son goût amer et sa vive ré-

sistance sous la dent, on doit convenir que le pissenlit est une bonne salade de carême. Son amertume même lui donne du mérite comme dépuratif, et il est moins indigeste qu'on ne serait disposé à le croire.

La Roquette. *(Eruca sativa.)* Une phrase de Columelle a suffi pour faire la fortune de cette plante : *excitat ad venerem tardos eruca maritos,* dit-il. Il est aussi difficile de croire à sa vertu aphrodisiaque que de regarder cette herbe âcre et à odeur forte comme une bonne salade. C'est tout simplement un antiscorbutique. Néanmoins, on en fait grand cas en Italie et dans le midi de la France, où on la mêle comme fourniture aux salades fades pour en faciliter la digestion. Malgré le vers d'Ovide : *nec minus erucas jubeo vitare salaces,* ceux qui trouvent à la roquette un goût agréable peuvent en manger de confiance, sans cesser d'être chastes.

Les Radis. *(Raphranus sativus.)* — Nous sommes redevables des radis à la Chine. L'aspect frais et appétissant de ces petites racines, la facilité de leur culture, qui permet d'en servir depuis le mois de février jusqu'au mois de novembre, et leurs qualités apéritives les font rechercher avidement, quoique leur puissance nutritive soit assez mince.

On distingue les *radis ronds, roses* et *blancs;* les *radis longs,* le *gros noir* et le *violet.* Le *raifort sauvage* jouit des mêmes propriétés et ne doit pas être séparé de l'histoire des radis.

Toutes ces plantes contiennent en abondance de l'eau, du soufre, de l'huile essentielle et un peu de ligneux. La présence de l'huile essentielle leur donne les qualités excitantes qui font leur réputation ; on les regarde beaucoup moins comme un aliment que comme un condiment. Mais qui oubliera jamais cette époque de la jeunesse où une botte de radis roses, du beurre frais et du pain bis semblent un déjeuner plus succulent que les plats les plus recherchés.

Les estomacs irrités, enflammés ou gastralgiques supportent difficilement la crudité de ce légume, qui ne se mange jamais cuit parce que le feu lui ferait perdre tout son goût. On peut dire cependant que, parmi les personnes qui se croient obligées de se priver de radis dans la crainte d'en avoir toute la journée des rap-

ports nidoreux, la moitié au moins pourraient en faire usage sans inconvénients si elles avaient soin de les mâcher convenablement pour en diviser toutes les parties.

Les Choux. (*Brassica oleracea.*) — Les anciens, qui avaient la nourriture végétale en grand honneur, professaient pour le chou un respect tout particulier. Il est rapporté que les Grecs juraient par ce légume comme par quelque chose de sacré, et que le grand Caton, dans un livre composé exprès pour célébrer ses louanges, lui attribuait la vertu qui préserva les Romains de toutes les maladies et les dispensa du secours des médecins pendant les six cents premières années de leur République.

Je ne voudrais pas dire que le sentiment du plus sobre des Romains soit parfaitement appuyé sur l'expérience, et que son amour pour une nourriture frugale, simple et peu coûteuse n'ait un peu exagéré à ses yeux le mérite du chou; mais il n'en est pas moins vrai que cette plante est une des plus anciennement et des plus abondamment employées à la nourriture de l'homme, et que, malgré les caprices de la mode et les progrès des sciences d'observation, on la rencontre encore tous les jours sur la table du riche comme sur celle du pauvre.

Européen par excellence, le chou croît spontanément sur toutes nos côtes maritimes. C'est du midi que viennent les choux-pommes frisés, du nord que viennent les choux-pommes lisses, sur les côtes de l'Océan que le chou feuillu paraît avoir pris naissance, et c'est aux îles de la Grèce que nous sommes redevables des choux-fleurs; le chou-rave, le dernier venu, est originaire du royaume de Siam.

A un peu plus ou un peu moins de chlorophylle près, la composition chimique de toutes les espèces est sensiblement la même. On y trouve en proportions peu variables de l'albumine végétale, du sucre, du mucilage, du soufre à l'état de combinaison, et dans les nervures, une certaine quantité d'amidon et de ligneux.

Toutefois, la résistance qu'ils présentent à la digestion est fort variable. Ainsi les *choux cabus* ou lisses, parmi lesquels on cultive surtout pour la table le *chou de Hollande*, le *chou de Bonneuil*, le *chou rouge*, le *petit chou d'York*, le *chou quintal d'Alsace*, sont moins fins que les *choux frisés*. Ceux-ci, dont les principales espèces sont le *chou de Milan hâtif* et le *chou des vertus*, passent pour moins légers que

le *chou brocoli* ou *de Bruxelles* et les divers *choux-fleurs tendres, demi-durs* et *durs*. Les *choux-raves* se rapprochent du navet pour leurs propriétés alimentaires ; enfin, les *choux verts, cavaliers, branchus* ou *caulets*, beaucoup plus rustiques que tous les autres, sont aussi les plus lourds et les moins délicats pour l'estomac. Une remarque qui s'applique à toute la famille, c'est que, pour devenir facilement digestibles, une longue cuisson leur est nécessaire, et on sera étonné d'apprendre que les choux ayant subi un commencement de fermentation, comme cela arrive dans la *choucroute*, tiennent un rang plus élevé dans la liste de digestibilité dressée par les physiologistes que l'agneau grillé, les huîtres et les œufs à la coque.

Les gens du nord trouvent dans cette conserve, qu'ils fabriquent pendant la saison où les choux sont abondants, une ressource très précieuse et très appréciée. Voici comment la choucroute se prépare à Strasbourg. Après avoir choisi et paré une grande quantité de gros choux lisses bien pommés, on les coupe en lanières minces, soit à l'aide du coupe-racines, soit avec un fort couteau. On prend ensuite un petit tonneau exempt de mauvais goût et bien nettoyé au lessis, et on y entasse successivement des couches de sel d'un centimètre à peu près et des couches de choux de dix centimètres, en ayant soin que la première et la dernière couche soient de sel, et qu'aux choux se trouvent mêlées quelques graines de coriandre, baies de genièvre et tiges de sariette. Lorsque le tonneau est plein, on charge les choux d'une planche taillée en rond et couverte de pierres. Au bout de peu de jours, il s'établit une fermentation active ; pendant sa durée, on doit verser à mesure chaque jour l'eau qui vient surnager. Quand la fermentation cesse, on renouvelle la couche supérieure de sel, et on fonce le tonneau pour l'expédier. La choucroute se conserve longtemps, et c'est une préparation salubre dont il serait à désirer de voir répandre l'usage.

Les Egyptiens mangeaient, dit-on, les choux pour se préparer à bien boire. Je ne pense pas que ce légume mérite la réputation de dissiper les fumées du vin. Une propriété plus certaine est celle de relâcher les intestins. La première eau des choux verts est particulièrement laxative. Comme toutes les crucifères, celle-ci est stimulante et antiscorbutique. Le capitaine Cook attribue à la provision de choucroute dont il s'était muni d'avoir pu faire un

voyage de circumnavigation de trois ans sans qu'un seul de ses matelots tombât malade. Dans la médecine populaire, on attribue à la feuille de chou chauffée et employée comme topique la vertu de guérir la goutte et les vieux ulcères. Le chou rouge passe aussi pour pectoral. Il est regrettable qu'on puisse reprocher à toutes les espèces de développer des vents dans l'abdomen. Cependant, ce défaut disparaît sensiblement dans les variétés délicates, et particulièrement dans les choux-fleurs.

On prépare avec ce légume la soupe aux choux verts ou *bréjaude,* qui est un régal pour les villageois; la soupe limousine, où les choux entrent concurremment avec les raves; le pot-au-feu, que chacun connaît; la choucroute aux saucisses; les choux au lard, la perdrix aux choux, les brocolis sautés, le chou-fleur au gratin, à l'huile et à la sauce blanche, enfin le chou farci, pour lequel les cuisinières du Poitou ont une recette qui vaut un trésor.

Les Artichauts. *(Cynara scolymus.)* — On trouve, dans le midi de l'Europe et en Afrique, des champs entiers d'artichauts à l'état sauvage. J'en ai mangé sans qu'il m'ait semblé qu'on puisse établir de différence entre les espèces venues spontanément et celles qu'on cultive dans nos jardins. Cette plante est vivace, mais elle craint beaucoup le froid, ne donne pas promptement, s'arrête vite de produire, et présente des difficultés de culture qui maintiennent le prix des artichauts assez élevé, malgré la concurrence que l'Algérie fait à nos jardiniers en les expédiant sur les marchés dès le milieu de février.

Les variétés les plus en renom sont : le *gros vert de Laon,* le *gros camus de Bretagne,* le *rouge fin* et le *long violet.*

On ne mange de ce légume que les parties tendres et blanches de la tête, que les botanistes nomment écailles et réceptacle. Ses qualités alimentaires varient suivant qu'on le sert cru ou cuit. Cru, il est indigeste, lourd, et fatigue longtemps l'estomac avant de passer ; cuit, il devient tendre, savoureux et léger. Sa chair est mucilagineuse et aromatique. M. Payen n'y a pas trouvé d'amidon ; mais elle renferme en abondance de la cellulose et du tannin. C'est l'acide tannique qui attaque si vivement les couteaux avec lesquels on coupe les artichauts.

Les anciens ont considéré à tort l'artichaut comme aphrodisia-

que. M. Londe prétend qu'il agit sur quelques personnes comme somnifuge. Le *Journal de médecine de Lyon* rapporte une observation de M. Levrat-Verroton, qui attribue au suc d'artichaut une action marquée dans la guérison des obstructions du foie ; enfin les racines et les feuilles sont généralement considérées comme diurétiques et fébrifuges. « J'ai vu, dit M. Cazin, des paysans employer avec succès, comme recette de famille, la décoction de racine d'artichaut dans le vin blanc contre l'hydropisie, la jaunisse et les engorgements abdominaux qui accompagnent ou suivent les fièvres intermittentes. »

Les procédés nouveaux de conservation des légumes n'ont pas été appliqués aux artichauts ; mais la plante ayant deux pousses dans l'année, on en trouve sur la table des riches depuis le commencement du printemps jusqu'à la fin de l'automne.

Les chasseurs, les jeunes gens et les personnes d'un estomac robuste mangent les artichauts crus à la poivrade ou à la croque-au-sel. On ne doit se permettre ce luxe que quand on a un estomac de fer et qu'on doit passer la journée en plein air. L'artichaut cuit à la sauce blanche, à l'huile, en friture avec le persil et l'ail, ou farci et cuit dans le four de campagne, est, au contraire, inoffensif et prend les propriétés du mélange auquel on l'incorpore.

Le Céleri. *(Apium graveolens.)* — L'ache, qui croît spontanément sur le bord des ruisseaux et dans les lieux marécageux, prend le nom de céleri lorsqu'elle est adoucie et développée par la culture. C'est une plante délicate, qui n'a pas jusqu'ici réussi ailleurs qu'entre les mains des jardiniers. On en trouve sur les marchés depuis novembre jusqu'en avril.

Les amateurs distinguent plusieurs variétés de céleri, le *creux*, le *plein blanc*, le *Turc*, le *nain frisé*, le *court hâtif* et le *céleri rave*, qui ne semble pas devoir l'emporter sur les autres.

Le céleri possède un arome très développé qui lui donne la propriété d'exciter l'appétit. On trouve dans sa composition, outre l'huile essentielle aromatique, de l'amidon, du sucre et un tissus fibreux assez résistant qui le rend quelquefois d'une digestion difficile pour les personnes qui le mangent cru.

Audry regarde cette plante comme diurétique, Chomel vante ses vertus apéritives. On doit reconnaître que c'est un manger agréable, qui réveille le goût et active la circulation ; mais l'action

qu'on lui prête sur les organes reproducteurs est fort contestable.

Le céleri, cuit à l'eau et au sel, peut s'accommoder au maigre ou au jus, ou servir de litière à une volaille grasse rôtie; cette dernière manière de le servir est une des meilleures. Cru, il se mêle à d'autres salades, en ajoutant de la moutarde à l'assaisonnement ordinaire. On le mange encore quelquefois au poivre et au sel, comme l'artichaut; il faut alors un vigoureux estomac pour en opérer la digestion.

Les Cardons. (*Cynara cardunculus.*) — Le cardon est une espèce d'artichaut dont on mange les côtes et les racines au lieu du réceptacle. Il est originaire d'Espagne ou de Barbarie; les anciens ne le connaissaient pas. Il commençait à être très répandu en France au temps d'Olivier de Serres. Ce légume se présente à la fin de l'automne, à une période de l'année où les marchés commencent à être dépourvus, et on peut le conserver jusqu'à la fin de l'hiver. Il offre donc une ressource précieuse à côté du céléri, qui nous est offert dans les mêmes conditions, et il n'a pas les propriétés excitantes de son voisin. Le *cardon de Tours* est la variété la plus estimée. On le mange au gras, au maigre et surtout au jus. Les cardons à la moelle constituent un mets cher aux gourmets, mais indigeste.

La Bette. (*Beta alba.*) — Cette plante, originaire de l'Europe, est cultivée depuis le temps de Charlemagne, qui en fait mention dans les légumes qu'il recommande à ses jardiniers. Dans quelques contrées, on donne à la bette le nom de *poirée*. Une de ses variétés porte aussi le nom de *cardes*. La bette est un des premiers légumes qui paraissent au retour du printemps. Les feuilles vertes de la poirée et les côtes tendres de la carde sont très appétissantes. On en fait, en Angleterre, une grande consommation; c'est, dit-on, l'asperge des pauvres. Le goût en est amer; il faut le corriger par la cuisson dans deux eaux. Cet aliment nourrit peu; mais il est doux, agréable et ne fatigue pas l'estomac.

Les Lichens. (*Lichen islandicus.*) — On trouve en Norwége, en Islande et même dans quelques-unes de nos provinces, notamment les Landes et les Vosges, diverses espèces de lichen qui joignent

à des qualités pectorales et balsamiques le mérite de fournir un aliment léger, sain et réparateur. Olafson compare deux boisseaux de lichen d'Islande à un boisseau de farine de froment, sous le rapport de la valeur nutritive. Berzelius y a trouvé du sucre, de la fécule, de la gomme, du tartrate de potasse et un principe amer.

Une fois l'année, les habitants des bourgades de l'Islande font des excursions dans les campagnes à l'effet de s'approvisionner de lichen. Rentrés dans leurs huttes, ils lui font subir des lavages réitérés, le sèchent au four, pour le pulvériser grossièrement et le conserver dans des tonnes.

C'est dans cet état, selon Mouchon (1), que le lichen est employé pour l'usage alimentaire, soit qu'on le convertisse en pain après l'avoir mélangé d'un quart de farine, soit qu'on en fasse des potages. Il serait préférable de ne l'employer à ces préparations que lorsqu'il a été traité par une lessive alcaline contenant, pour une livre de lichen environ, trente grammes de carbonate de potasse dans huit litres d'eau. Cette opération, destinée à chasser le principe amer, rend le lichen plus agréable au goût.

Avec de la cannelle, du vin du Rhin et du sucre, on donne à la gelée de lichen un goût fort agréable, et on obtient un aliment analeptique et tonique d'une digestion extrêmement facile.

Les Goémons. (*Fucus.*) — La grande famille des fucus, que les marins de nos côtes nomment goémons, fournit dans les contrées maritimes, notamment en Sibérie, en Islande, en Angleterre, en Chine et au Japon, plusieurs espèces que l'on rend comestibles en les cuisant à l'eau douce et les divisant par tranches dans un liquide aromatique. Les habitants de ces côtes y trouvent en abondance un principe gélatineux et sucré qui plaît au goût et apaise utilement la faim.

Suivant les voyageurs, c'est à l'une de ces espèces, le *fucus coralloïde*, qu'est due la matière gélatineuse des *nids de salanganes*, dont on fait en Chine un cas si merveilleux pour la confection des potages. Mais il se pourrait bien que ces nids recherchés fussent le résultat d'une sécrétion muqueuse abondante chez l'hirondelle qui les construit, ou qu'ils dussent leur goût au frai de poisson

(1) Mouchon, *Dictionnaire de bromatologie exotique*, 1 vol. in-8.

que peuvent y mêler ces oiseaux. Les nids de salanganes ont un diamètre très petit, six à sept centimètres sur trois de profondeur. Leur nature toute gélatineuse en fait un analeptique et un adoucissant dont on tire utilement parti dans les convalescences qui suivent les longues maladies. Dans toutes les Indes, à Batavia surtout, il s'en fait un grand commerce. Avant d'en confectionner des potages, il est nécessaire de les macérer dans l'eau chaude pour leur faire perdre la saveur de marée qui leur est naturelle et les débarrasser des plumes et autres impuretés qui les souillent.

II. LÉGUMES SUCRÉS. **La Carotte.** *(Daucus carota.)* — La carotte croît à l'état sauvage dans les prés, sur le bord des chemins et dans les champs. Ses racines, qui sont petites et blanchâtres, présentent alors une odeur forte, aromatique et une saveur âcre. La culture a développé prodigieusement la souche de cette plante et lui a communiqué des propriétés nutritives si justement appréciées, qu'aujourd'hui on la cultive non-seulement dans les jardins pour l'usage de la table, mais aussi, et sur une très grande échelle, parmi les racines fourragères destinées à l'alimentation des bestiaux et à leur engraissement.

Les maraîchers s'attachent de préférence à la carotte *toupie rouge de Hollande,* à la carotte *de Paris,* qui est un peu plus volumineuse, et à la *rouge d'Achicourt,* qui l'est moins. Il est important de choisir les variétés les plus tendres et les plus sucrées. La carotte blanche ou jaune clair est généralement regardée comme inférieure. On met un grand soin à pousser cette culture en primeur, et, dès le mois de mars, il se débite à haut prix de petites carottes extrêmement délicates qui ont passé l'hiver sur couche.

Les médecins regardent ce légume comme une bonne nourriture. S'il n'est pas très réparateur à cause de la petite quantité de principes azotés qu'il contient, il possède au moins incontestablement les vertus des aliments respiratoires. Il est composé, d'après les chimistes, d'albumine végétale, de sucre de canne, de mannite, d'acide pectique, de ligneux, de matière résineuse qui lui donne sa couleur jaune et de principes volatils propres à stimuler ses propriétés digestives. Une ébullition prolongée, dit M. Michel Lévy, est nécessaire à l'hydratation de ses fibres.

L'expérience est d'accord avec la théorie pour faire l'éloge de la carotte. Les animaux engraissent rapidement sous l'influence de

cette alimentation. Les lapins qu'on en a nourris sont plus estimés que les autres. Elle communique également au lait des vaches laitières un arome particulier et une remarquable abondance. Il est rare que l'estomac de l'homme en soit incommodé, et M. Desbois, de Rochefort, qui prétend que l'usage de la carotte guérit le carreau des enfants, a pu, sans accident, en faire la nourriture unique de ses petits malades.

Dans la médecine domestique, on fait avec la pulpe râpée de carottes un topique renommé contre les gerçures du sein et les brûlures. Malgré les assertions de Bouvart et de Bidault, j'ai moins de confiance dans les cataplasmes de cette racine opposés à l'envahissement du cancer. Quant à l'emploi journalier qu'on fait de la tisane de carottes dans la jaunisse, sa renommée, il faut bien le dire, est due surtout à un rapprochement de couleur.

La conservation des racines de carotte pendant l'hiver est des plus faciles, et ne demande pour ainsi dire aucun soin. Il suffit de les mettre en tas dans une cave ou dans un silo à l'abri de la gelée. Beaucoup d'amateurs négligent même de les arracher. Ils s'en excusent en disant qu'elles conservent dans la terre un goût plus délicat. Mais on risque ainsi de les perdre quand la température devient rigoureuse.

A part les carottes préparées au sec, comme les pommes de terre frites, les carottes sautées au beurre et les carottes en sauce rousse, on n'est pas dans l'usage de servir ce légume seul. Mais il tient une place fort honorable dans le pot-au-feu, la julienne, le bœuf à la mode, la rouelle de veau aux carottes et le canard aux racines. On peut préparer presque instantanément une gelée d'un très bel aspect avec l'albumine végétale qu'on extrait de la pulpe de cette plante en la passant dans un linge.

Les Salsifis. *(Tragopogon porrifolium.)* — Dans les prés où elle croît spontanément, la racine de cette plante acquiert au plus la grosseur d'un tuyau de plume; la culture en a complètement changé le goût et le volume. L'espèce venue d'Espagne, sous le nom de *scorsonère,* a le rare mérite, parmi les racines potagères, d'être bisannuelle, et de se conserver en terre, tendre, fraîche, et en état d'être mangée même pendant la période de la floraison. Elle diffère du salsifis indigène par l'écorce, qui est noire, tandis que celle du nôtre est blanche.

De l'eau, de l'amidon, une petite quantité de cellulose et un mucilage gommeux et sucré auquel s'ajoute un arome particulier, telle paraît être la composition de ce légume, dont les anciens auteurs ont dit plus de bien que d'aucune autre racine connue. « C'est, dit Nicolas Andry, la meilleure de toutes celles qui se mangent en carême, et on ne peut nier qu'elle se digère facilement, pourvu qu'elle soit bien cuite et qu'auparavant elle ait été ramollie dans l'eau. » L'expérience montre, en effet, que le salsifis n'embarrasse pas l'estomac, et, à ce titre, il doit être classé parmi les aliments légers qui conviennent aux gens délicats. S'il ne contient pas de principes azotés, comme les lentilles ou les fèves, il jouit de tous les mérites des aliments amylacés, et, si on le joint à la viande, il forme avec elle un composé qui ne laisse rien à désirer.

La manière ordinaire de l'assaisonner en maigre est de le faire bouillir, et ensuite de le préparer avec de la crème. Quelques personnes en font des marinades avec la pâte de beignets. Cette façon est appétissante, mais diminue la facilité de digestion. On mange aussi les salsifis en salade, ou frits, ou sautés. Mêlés à la viande de veau ou de poulet, ils entrent dans la préparation de plusieurs plats estimés.

Les Oignons. (*Allium cepa.*) — L'oignon est originaire de l'Afrique ; c'était une divinité pour les Egyptiens. Chez ce peuple, dit Juvénal, mordre dans un poireau ou dans un oignon passait pour un sacrilége. Mais les Hébreux et les Grecs ne craignaient point de s'en régaler. Dans le *Banquet des savants*, Hermyptas vante les oignons de Corcyre. « Puisse Neptune abîmer les Corcyréens dans leurs vaisseaux, parce qu'ils gardent leurs oignons pour eux. » Antiphone fait également l'éloge de ceux de Samothrace. Depuis fort longtemps, cette plante potagère a fait le tour du monde. On la voit partout nourrissant le pauvre, aiguisant les mets du riche, et il n'y aurait pas maintenant de cuisine possible sans oignons.

Les espèces les plus recherchées sont : l'*oignon blanc d'Espagne*, le *petit blanc de Nocéra*, le *blanc hâtif*, le *rouge pâle* et le *blond des Vertus*. On commence à vendre des oignons frais en avril, la récolte se fait vers le mois d'août ou de septembre ; il est facile d'en conserver en terre pendant la mauvaise saison.

La saveur de l'oignon est âcre quand il est cru, et il contient une huile volatile irritante qui disparaît par la cuisson. Il est riche en mucilage. M. Payen y a vainement cherché des traces d'amidon.

Ce légume doit être rangé parmi les aliments les plus légers et les moins chers. Mangé cru avec réserve, surtout dans les contrées du midi, il stimule les fonctions digestives; cuit, on le sert rarement seul, mais les plats dont il fait partie reçoivent de lui un goût appétissant et une grande facilité d'assimilation. Du reste, les cuisiniers le métamorphosent de mille manières et le cachent adroitement dans leurs grandes et petites sauces.

En médecine, on emploie la pulpe d'oignon cuit en cataplasme comme maturatif. L'oignon cru, pilé avec du beurre frais, apaise, dit-on, les douleurs des hémorroïdes. Quelques graveleux se sont bien trouvés, paraît-il, d'en avoir consommé des quantités considérables, et les paysans du Poitou croient que si on pouvait en faire manger pendant neuf jours à un homme enragé, il serait guéri de son mal.

Rien n'est plus facile que de conserver les oignons pendant l'hiver; il suffit pour cela de les suspendre en bottes dans un lieu sec. On prépare aussi, pour servir de hors-d'œuvre, une conserve de petits oignons blancs fort estimée.

J'ai mangé dans quelques familles, à la campagne, des oignons farcis d'un hachis d'oseille, de persil, d'ail et de lard, que l'on cuit dans un moule de tourte, c'est un régal. On vante aussi le saupiquet, la purée d'oignon, la soupe à l'oignon à la normande; dans le monde des chasseurs, l'omelette aux oignons est fort prisée, et dans celui des gourmets, la soupe à la Cussy.

Les Poireaux. *(Allium porrum.)* — Le poireau est, comme l'oignon, placé sur la limite qui sépare les légumes des condiments. C'est une plante potagère très anciennement connue, et qui croît spontanément dans plusieurs provinces de France. Les Romains l'avaient en grande estime, et l'empereur Néron en faisait des marinades à l'huile pour se conserver la voix, dit la tradition; aujourd'hui, c'est à peine si quelques personnes l'emploient autrement que comme condiment. J'ai cependant ouï dire que, dans le nord, on en faisait des plats à la sauce et même des tartes. Le principal de ses usages est d'entrer dans la préparation de la soupe aux lé-

gumes et dans le pot-au-feu. Il communique à ce dernier un goût aromatique fort appréciable et particulièrement délicat. Cuit ainsi en petite quantité dans le bouillon, il est lui même digestif sans être excitant, et ne mérite point le reproche qu'on lui a fait de provoquer les vents.

Les Raves. (*Rapa.*) — C'est à la Chine que nous devons, paraît-il, la rave comme le radis. Je serais en peine de dire à quelle époque cette importation a eu lieu. Mais elle a si bien réussi qu'on trouve maintenant ce légume en abondance dans les plus pauvres provinces et dans les jardins les plus abandonnés.

On distingue la *rave ronde*, la *rave plate* et le *turneps*. Les ménagères du Limousin, qui en font une consommation journalière, prétendent avec quelque raison que la rave plate est plus sucrée et douée d'un goût plus fin.

Quoique composée de sucre, de mucilage, de cellulose et d'un principe aromatique agréable, comme la carotte, la rave est moins nourrissante que cette racine, à cause de la grande abondance d'eau qu'elle contient et de l'absence de gluten. Quand elle est bien cuite, elle passe sans fatigue dans l'intestin; je crois même qu'elle développe moins que le navet ces gaz qui faisaient le désespoir de Démocrite, au rapport de Pline.

Les usages de cette plante, en cuisine, sont les mêmes que ceux du navet. Elle doit être préférée pour le pot-au-feu et le potage aux légumes, car elle communique, dit Chomel, un goût merveilleux à la soupe. On la mange encore en ragoût ou cuite sous la cendre. Elle se garde l'hiver presque sans soin.

Les Betteraves. (*Beta rubra.*) — La betterave n'est autre chose que la poirée vulgaire, dont la culture a développé la sapidité. Elle constitue une branche très importante de culture pour la production du sucre indigène et pour l'engraissement des bestiaux. Le goût extrêmement sucré de sa racine empêche qu'on en fasse un plus grand usage en cuisine. On ne voit guère paraître sur les tables que la *betterave rouge*, encore son emploi est-il restreint à une salade de printemps, à l'époque où les herbages sont rares.

En traitant du sucre, je reproduirai l'analyse chimique de cette plante. Qu'il me suffise de dire, dès à présent, que c'est un aliment

léger, agréable, riche en principes générateurs de la chaleur et de la graisse et propre à tenir le ventre libre. Il est à regretter qu'on ne l'utilise pas plus souvent en cuisine, car le nom de *racine de disette* qui lui a été donné montre de quoi il est capable.

On commence ordinairement par faire cuire les racines de betteraves au four quand on veut les manger à l'huile et au vinaigre. Mises en tranches minces et mêlées au céleri et à la mâche, ou à la raiponce, elles donnent une excellente salade, car cette combinaison réunit des qualités nourrissantes, excitantes et en même temps laxatives, à un goût fort appétissant.

Les Navets. *(Brassica napus.)* — Les navets viennent spontanément dans toutes les prairies de l'Europe, mais ils y sont durs, filandreux, et leurs racines ne sont bonnes à rien. La culture en a fait un légume dont l'usage est extrêmement répandu.

On recherche de préférence le *petit navet de Ferneuse,* celui *de Bretagne,* celui *de Claire-Fontaine* et celui *des Sablons.* Les terres sablonneuses produisent les plus délicats.

La composition chimique de cette plante ne diffère pas sensiblement de celle de la rave, et ses qualités alimentaires sont absolument identiques. Employé seul, ce serait un mince régal. Quoique le savant Gonthier lui attribue de grandes vertus, je crois qu'on peut classer cet aliment parmi ceux dont l'usage doit être restreint. Il n'est pas malfaisant, et c'est le principal éloge qu'on en puisse faire. Son vrai mérite consiste dans le goût agréable qu'il communique aux viandes : le canard aux navets a une réputation européenne. On ne fait point de bon pot-au-feu sans navets ou sans raves.

Il est difficile de se procurer des navets au printemps ; mais à partir du mois de juillet, on les récolte abondamment jusqu'à l'hiver, et ils résistent bien aux froids dans les celliers pendant la mauvaise saison.

Les Panais. *(Pastinaca sativa.)* — Quoique la racine de cette plante, qui croît spontanément dans nos campagnes, puisse être amenée par la culture au développement et à l'aspect d'une carotte blanche, avec un goût passable et un tissu assez tendre, c'est un aliment qu'on ne verra jamais sur la table des gens aisés autrement que pour varier la nourriture habituelle ; car elle

n'offre, ni comme culture ni comme puissance nutritive, aucun avantage qui puisse la mettre en concurrence avec les excellents légumes que nous avons précédemment décrits. Sa racine présente d'ailleurs le grave inconvénient de pouvoir être confondue avec celle de la ciguë aquatique, qui est un poison.

Nonnius (1) prétend que l'usage du panais est bon pour augmenter le lait aux nourrices et pour procurer la fécondité aux femmes. Les gens de la campagne mangent ordinairement cette racine en soupe, comme la rave, ou en ragoût avec de la viande.

Les Chervis. *(Sium sisarum.)* — Ce légume est peu répandu, quoiqu'il soit connu dans nos contrées depuis longtemps, puisque Pline rapporte que Tibère faisait venir tous les ans, pour sa table, des chervis d'Allemagne. C'est cependant une culture maraîchère productive, et sa composition chimique indique un aliment précieux.

En voici l'analyse d'après M. Payen, sur 100 parties : eau, 72 ; gomme et mucilage, 8 ; sucre, 5 ; fécule, 4 ; substances azotées, 3 ; matières grasses, 1 ; pectose et pectine, 2 ; cellulose, 2 ; matières minérales, 3.

Les racines de chervis, dont quelques-unes atteignent le poids d'un kilog., sont devenues très sucrées par la culture ; elles étaient anciennement amères, au témoignage de Pline. La saveur en est aussi délicate que celle du salsifis, et, si elles sont moins riches en fécule que la pomme de terre, elles l'emportent sur elle par la présence des substances azotées, grasses, sucrées et salines. L'auteur du *Traité des dispenses* donne à entendre que le chervis seul est une nourriture capable de rétablir la nature la plus usée et la plus abattue ; un ancien disait, au contraire, que ses racines étaient surtout bonnes à l'estomac en une chose, c'est qu'on n'en était bientôt las et qu'on n'en pouvait manger plus de trois.

On sert ordinairement les chervis accomodés en beignets, après avoir été cuits à l'eau. On peut aussi les manger à la sauce blanche ou avec de la viande.

Les Melons. *(Cucumis melo.)* — L'ancien monde reçut les melons d'Asie, et la France doit probablement leur introduction aux

(1) Nonnius, *De re cibaria*, 1 vol. in-12.

conquêtes de Charles VIII en Italie, car on ne les voit pas figurer dans nos auteurs avant 1586.

On en distingue trois races principales : les melons à écorce unie, les melons brodés et les melons cantaloups. Les deux premières, parmi lesquelles se rangent le *melon vert,* le *melon rouge de Malte,* le *melon muscade,* le *melon blanc de Malte,* le *sucrin,* le *petit ananas vert d'Amérique,* le *melon de Honfleur* et le *melon maraîcher,* sont les moins estimées ; il faut quelquefois en ouvrir une douzaine pour en trouver un bon. C'est dans la troisième que figurent le *cantaloup orange,* le *cantaloup fin hâtif,* les divers *Prescott à fond blanc, gris* ou *noir* : tous ceux-ci sont excellents. On les reconnaît à leurs côtes saillantes, à leur peau verruqueuse et à leur odeur parfumée. Ils ont été apportés d'Arménie en Italie vers le xve siècle.

La pulpe charnue comestible de ces gros fruits contient une certaine quantité de sucre cristallisable analogue à celui de la betterave, un tissu cellulaire assez serré, un principe aromatique très suave et beaucoup d'eau.

C'est un aliment fort recherché pendant la saison chaude. Il rafraîchit, apaise la soif et ouvre agréablement un dîner ; mais il ne faudrait ni en faire la base de son repas ni en manger des quantités considérables, car il est indigeste. C'est pour corriger cette influence qu'on a coutume de l'arroser de vin pur. Les convalescents doivent s'en abstenir. L'accusation de produire la fièvre, qu'on lui prodigue, n'est fondée que lorsqu'on fait usage de melons trop mûrs ou qu'on en mange sans mesure.

A l'exception d'un petit nombre d'espèces qui peuvent passer l'hiver suspendues dans un filet, le melon ne se conserve pas. Il n'est même bon à servir sur les tables que pendant une période de très courte durée, car on rejette avec raison ceux qui sont trop ou pas assez faits. Dans les marchés publics, il existe des employés spécialement chargés de faire disparaître ceux dont le degré de maturation trop avancée pourrait devenir une cause de maladie.

Les connaisseurs veulent qu'un melon, pour être bon, soit lourd, qu'il exhale un parfum agréable, que sa queue, encore verte, ait un goût amer prononcé, et qu'en le pressant sur tous les points on ne puisse y enfoncer le doigt. Quant au degré de coloration, rien n'est plus trompeur.

On mange les melons depuis la fin de mai jusqu'à l'automne. Il

est d'usage de les saupoudrer de poivre et de sel. Cette précaution détruit une partie de leur crudité et eu facilite la digestion. Il vaut mieux les servir au commencement du repas qu'à la fin, pour que les aliments chauds que l'on mange ensuite, en se mêlant intimement à eux, leur fassent subir un commencement de chymification.

Les Pastèques. *(Cucurbita citrullus.)* — Les pastèques, que l'on nomme aussi *melons d'eau* à cause de leur ressemblance avec le melon, croissent, comme lui, sur une tige herbacée très faible, et acquièrent un développement de plusieurs livres. On en trouve abondamment dans le midi de la France, l'Espagne, l'Italie et l'Algérie, mais le climat de Paris ne leur est pas favorable à cause de la grande chaleur qu'il leur faut pour mûrir.

Ce fruit, car la pastèque et le melon ne sont point à proprement parler des légumes, ce fruit, dis-je, presque entièrement composé de sucre, d'eau et d'un peu de ligneux, possède à peu près les mêmes qualités et les mêmes défauts que les melons. J'ai souvent vu les paysans d'Espagne et les Arabes fendre en deux une grosse pastèque de plusieurs livres et la dévorer sans pain à belles dents jusqu'à l'écorce, sans en être malades. Mais il est probable qu'uue pareille gloutonnerie ne resterait pas impunie si nous voulions l'imiter.

Le goût de la pastèque est du reste assez fade, et, quoique sa pulpe épaisse, qui remplit toute l'écorce sans laisser de vide, soit appétissante daus les grandes chaleurs, je n'ai jamais pu en manger plus d'une tranche à la fois.

Bauhier vante la pastèque comme humectante, relâchante, diurétique, rafraîchissante et de digestion facile. Je la crois, comme lui, sous ce rapport, préférable au melon, mais son goût est beaucoup moins fin.

Les Tomates. *(Solanum lycopersicum.)* — La tomate n'est pas connue depuis longtemps en France. Elle a été apportée du Mexique par les Espagnols il y a au plus cent ans, et son usage se répandit chez les Arabes du nord de l'Afrique avant de pénétrer chez nous. Cela tient peut-être à la quantité de chaleur qui est nécessaire pour mûrir son gros fruit juteux.

A l'aide de paillassons et d'espaliers, les jardiniers de toute la

France sauront bientôt, il faut l'espérer, conjurer les petits mécomptes de la température, et nous verrons connue et appréciée, comme elle le mérite, cette plante qui donne un aliment à la fois si abondant, si délicat et si léger à la digestion. Nous recommandons en particulier, parmi les nombreuses espèces de tomates, la *grosse rouge* et la *rouge hâtive crispée.*

La tomate contient du sucre, du mucilage, de l'eau, un principe aromatique et extractif coloré. Sa composition indique que c'est surtout un aliment respiratoire, dont le grand mérite consiste dans le peu de résistance qu'il oppose à la digestion ; aussi est-il avidement recherché par les habitants des pays chauds, chez lesquels la digestion est ordinairement lente et laborieuse.

On n'est point encore parvenu à faire des conserves de tomates proprement dites ; ce qui porte ce nom dans le commerce est la pulpe de ce fruit écrasée et passée au tamis, puis enfermée dans des bouteilles pour être employée à faire des sauces. Ce grossier ragoût ne rappelle en rien le goût exquis de la tomate.

En Espagne, on fait un grand cas de la salade de tomates crues et de piment vert. C'est un régal de haut goût qu'on ne peut se permettre qu'avec un estomac éprouvé. Les Arabes font, avec le piment rouge, les tomates et la chair de poulet ou de mouton, un mets qui porte le nom de *tadjin* et qui est fort appétissant. Pendant mon séjour en Algérie, j'ai eu occasion de remarquer que c'est un plat pour ainsi dire national, car je l'ai vu servir jusque dans les tribus les plus reculées. J'en avais même demandé la recette, et mon cuisinier était parvenu à le préparer d'une façon très convenable. On ne peut reprocher au tadjin que l'excès d'épices qu'on y met et qui le rend peut-être un peu irritant. A Toulouse et dans tout le Midi, on prépare des tomates farcies et des tomates frites que je regarde comme un plat de choix.

Les Aubergines. *(Solanum melongena.)* — Jusqu'à un voyage que j'eus occasion de faire, il y a quelques années, à Toulon, je regardais l'aubergine comme un aliment indigeste et sans goût, bon tout au plus pour des estomacs grossiers et capricieux. J'ai dû revenir de mon erreur en constatant le parti que les habitants du Midi savent tirer de cette plante si commune chez eux et si féconde. Elle est originaire de l'Amérique septentrionale et paraît sur les marchés en automne.

Assurément l'aubergine est inférieure à la tomate; elle est moins sucrée, moins parfumée, et son mucilage est enfermé dans des mailles celluleuses plus résistantes; mais elle n'en présente pas moins une chair blanche, pleine, d'un goût particulier assez agréable et d'une digestibilité moyenne. C'est à tort qu'on a prétendu y voir un aphrodisiaque.

La moins agréable des manières de manger l'aubergine est certainement de la préparer seule, soit frite, soit en sauce. Elle est surtout excellente farcie et cuite au four ou au moule de tourte. On la mêle aussi avec avantage à divers ragoûts de viande. Sa fadeur a besoin d'être relevée par quelques épices, et il ne faut pas la manger avant la maturité, si l'on veut voir disparaître le gout de vert qui lui est particulier.

Les Courges. *(Cucurbita.)* — Les courges, parmi lesquelles on remarque : les *citrouilles,* les *potirons,* les *giraumons* et les *pâtissons,* sont des plantes grêles à fruits énormes, sucrés et aqueux, originaires des pays chauds, mais fort anciennement connues en Italie, et acclimatées chez nous depuis le temps de Rabelais. Leur chair, un peu vulgaire, est recherchée à cause de la grande quantité de sucre qu'elle contient. La digestion en est généralement facile, et l'emploi recommandé pour rafraîchir et tenir le ventre libre.

L'analyse fait reconnaître dans les courges une quantité considérable de sucre, de l'amidon, une petite proportion de sels et de ligneux et beaucoup d'eau.

Dans cette famille, les *potirons* tiennent la première place pour les dimensions qu'ils atteignent. On couronne chaque année, sur le marché de Paris, le potiron le plus volumineux. En 1866, le roi des potirons avait trois mètres de circonférence, et pesait cent vingt-neuf kilogrammes.

Comme délicatesse, les *citrouilles*, surtout la citrouille musquée de Marseille, sont bien préférables. Elles ont une chair fine et une saveur agréable qui les font généralement rechercher.

Le *giraumon* ou *bonnet turc* a un goût extrêmement sucré qui trouve son utile emploi dans les potages au lait et les tartes.

Enfin, le *pâtisson* est peut-être préférable à toutes les autres courges. Sa chair plaît généralement, même aux personnes qui dédaignent les autres variétés.

La médecine a rangé la semence de citrouille parmi les drogues officinales : c'est une des quatre semences froides. On lui reconnaît depuis longtemps des vertus diurétiques. Quelques praticiens en vantent l'emploi contre le vers solitaire. Pierre de Castro attribue à l'huile qu'on en retire de grandes vertus, lorsqu'on l'emploie en fomentations chaudes contre la pleurésie.

Les différentes espèces de courges ne se conservent pas longtemps après leur maturité. Elles commencent toujours à se pourrir par le point qui touche le sol. On pourrait retarder ce moment en les suspendant dans un filet.

Les anciens, au rapport de Galien, assaisonnaient la citrouille, tantôt avec de la moutarde, tantôt avec de la saumure, pour en ôter la fadeur. Quelques-uns la faisaient cuire avec des coings pour l'empêcher de trop relâcher l'estomac (1). La meilleure manière de la préparer est d'en faire des potages, soit au lait, soit au beurre.

III. LÉGUMES FÉCULENTS. — **Les Fèves.** (*Faba vulgaris*). — La Perse est, dit-on, la patrie des fèves. Elles sont depuis bien longtemps connues comme alimentaires; car Hippocrate en a dit quelques mots, et la facilité de leur culture en avait fait une précieuse ressource pour les ménages pauvres, dès le temps de la République romaine.

On en cultive trois espèces : la *fèverolle*, particulièrement destinée à la nourriture des animaux; la *gourgane* et la *fève des marais*. Cette dernière est la plus délicate.

L'analyse, pour 100 parties en poids, donne : amidon et sucre, 52 ; substances azotées, 24 ; matières grasses et aromatiques, 3 ; cellulose, 3 ; sels minéraux, 4 ; eau, 15. C'est, on le voit, un aliment qui joint à son bas prix une composition très riche ; mais l'enveloppe épaisse de ses graines, leur goût peu délicat et les ravages qu'y causent les insectes, font qu'on ne les consomme généralement qu'en vert, dans les mois de juillet et d'août.

Cette circonstance a dû appeler l'attention des industries qui font profession de conserver les légumes. Les procédés Masson et Dolfus ont résolu avec le plus grand succès le problème de conserver les fèves vertes toute l'année et de les livrer au commerce à un prix raisonnable.

---

(1) Galenus, *De alimentorum facultatibus, libri tres*, in-fol.

On falsifie quelquefois le pain en y ajoutant de la farine de fèves. Quand cette farine est de bonne qualité, la puissance nutritive du pain n'en est pas altérée et le goût en est légèrement modifié; toutefois, la loyauté défend aux boulangers d'y avoir recours sans que le consommateur en soit averti.

L'histoire suivante, rapportée par Mondius, prouve le parti que l'on peut tirer de ce légume en temps de disette : « J'ai vu, dit-il, un paysan qui était très pauvre nourrir ses enfants de fèves pendant une grande disette. Il les faisait bouillir et les leur donnait pour tout aliment. Ces pauvres enfants ne laissèrent pas, quoique ainsi nourris, de se porter si bien, qu'à peine remarquait-on dans ceux des autres, une meilleure santé et un meilleur visage; ce qui montre bien que les fèves sèches, quand l'estomac y est une fois accoutumé, ne manquent pas de nourrir abondamment. »

Après un pareil témoignage, on ne peut que déplorer qu'un aliment si économique et si nourrissant soit lourd et pénible à digérer pour la plupart des estomacs.

Dans le Midi, les gens de la campagne mangent les fèves crues comme l'artichaut à la poivrade; on ne peut en absorber beaucoup ainsi sans s'exposer à une indigestion. Assez généralement, on en fait des potages, ou bien on les mange avec un hachis de viande et d'oignons. Les personnes que l'arome particulier de ce légume incommode peuvent le masquer facilement avec une petite quantité de feuilles de sariette.

Les Haricots. (*Phaseolus.*) — Le haricot passe pour originaire des Indes, d'où il avait déjà été apporté au temps des Romains. Il était cultivé en France antérieurement à Charlemagne, et c'est encore parmi nous, de tous les légumes, le plus assidu à la table du riche comme du pauvre, ce qui tient non-seulement à ses qualités intrinsèques, mais aussi à sa grande fécondité et aux facilités particulières de culture qu'il présente. On le mange soit en vert, soit en sec.

Parmi les espèces précoces les plus recherchées pour la délicatesse de leur silique verte, il faut citer : le *nain hâtif de Hollande*, le *haricot nègre de Touraine*, le *nain-jaune du Canada*, les *suisses*, le *sabre-nain*, le *prud'homme*, le *flageolet* et le *translucide*. Les premiers haricots verts de l'année, venus sur couche avec de grandes dépenses, commencent à paraître en mai. A l'aide de semis renou-

velés de quinzaine en quinzaine, depuis le commencent d'avril jusqu'à l'automne, d'une fumure active et d'un arrosage abondant, les maraîchers parviennent à ne jamais en manquer pendant toute la durée de la belle saison, et à satisfaire le goût marqué du public pour cet excellent légume.

On ne peut pas dire que le haricot vert soit très nourrissant : avec sa gousse, il ne présente à l'analyse qu'un mucilage sucré, contenant, avec une petite quantité de cellulose, des traces d'albumine, d'amidon et quelques sels. La quantité de matières assimilables augmente à mesure que la maturation se fait et au moment où, les gousses étant devenues dures, les graines encore vertes se vendent et se préparent seules sous le nom de *flageolets*. On trouve dans un poids de haricots verts représenté par 100 : 30 d'amidon, dextrine et matières sucrées, 17 de substances azotées, 2 de matières grasses, 2 de cellulose, 3 de sels minéraux et 46 d'eau hygroscopique.

Les espèces les plus recherchées parmi celles que l'on conserve pour les manger en sec sont : le *haricot de Soissons,* le *haricot riz,* le *coco de Paris,* le *haricot princesse,* le *haricot rouge de Chartres.* Ils fournissent pendant toute la mauvaise saison une nourriture moins délicate et moins facile à digérer que les haricots verts, mais encore très appréciée des ouvriers, des militaires et de tous ceux qui font une grande dépense de forces, à cause de l'énorme quantité d'éléments réparateurs qui y sont contenus. L'analyse des haricots secs donne, pour 100 parties : matières azotées, 24 (azote 3) ; graisse, 2 ; amidon et matières sucrées, 55 ; eau, 10 ; cellulose, sels, etc., 7.

On s'accorde à regarder les haricots verts comme offrant aux estomacs les plus délicats une nourriture saine et légère, et aux cuisinières une foule de ressources ; car on les mange sautés, au beurre, en salade, au hachis, au jus de viande, etc.

Quant aux haricots secs, ils s'adressent surtout aux cuisines peu aisées, et leur offrent une ressource abondante, à cause de leur prix peu élevé. Chez les riches, on ne sert guère que des haricots au jus pour accompagner le gigot de mouton, et des haricots à la crème, les jours maigres ; mais, dans les campagnes et chez l'ouvrier, on les mange soit avec du porc salé, soit au beurre, soit en purée ou en soupe, et on leur reconnaît partout la vertu capitale d'apaiser pour longtemps la faim.

Les Lentilles. (*Ervum lens.*) — Depuis Esaü jusqu'à nos jours, cette plante a excité bien des controverses. Elle est, comme le froment, de tous les pays. La culture en a obtenu trois ou quatre variétés, la *grosse lentille blonde* et la *lentille à la reine* sont les plus recherchées.

Parmi les graines féculentes, il en est peu d'aussi riches en principes à la fois réparateurs et respiratoires. C'est presque de la viande sous une forme végétale. M. Payen a trouvé dans les lentilles, sur 100 parties : amidon et matières sucrées, 56 ; substances azotées, 25 (azote 3,75) ; matières grasses et aromatiques, 3 ; cellulose, 2 ; sels minéraux, 2 ; eau, 12. L'arome réside surtout dans l'enveloppe et manque aux lentilles décortiquées.

Si l'on s'en rapportait à Pierre Gonthier, il faudrait rejeter bien loin de la cuisine cette plante si riche en substances assimilables. « Elle a, dit-il, un suc épais et méchant, resserre le ventre, engendre un sang mélancolique, nuit au cerveau, appesantit les yeux, et fait naître l'éléphantiasis et le cancer. »

Il y a loin de cette appréciation sévère à celle que nous lisons tous les jours sur la quatrième page des journaux, à propos des vertus merveilleuses de la *Revalescière*, de l'*Ervalenta*, de la *Revalenta*, et autres synonymes botaniques sous lesquels on déguise le nom latin des lentilles (*ervum lens*).

Entre les deux exagérations, disons avec M. Payen que « parmi les graines de légumineuses, les lentilles occupent le premier rang au point de vue des qualités alibiles. Des faits de plusieurs ordres signalent leur remarquable propriété ; » mais la digestion en est lente, pénible, et mérite le reproche adressé aux autres féculents de développer des gaz intestinaux.

Les lentilles de l'année sont les meilleures ; elles se conservent parfaitement bien dans un lieu sec ; il faut être prévenu, quand on les achète, que certains terrains les rendent impropres à la cuisson, et les essayer avant d'en faire provision. Les lentilles décortiquées sont inférieures aux autres ; mais la fécule de lentille est préférable au fruit entier pour le potage.

Il paraît qu'autrefois on attachait à la préparation culinaire de ce légume un grand intérêt, car un vieux proverbe dit : *Sapiens omnia bene facit, quin etiam lenticulam recte condit* (un sage sait tout faire, *même un plat de lentilles*). De nos jours, on les mange en soupe, en salade, et sautées au beurre ou à l'huile.

Les Petits Pois. *(Pisum sativum.)* Les pois, qui sont un fourrage naturel dans le midi de l'Europe, ont été amenés par la culture a devenir la base d'un de nos meilleurs aliments de printemps. Il se mange presque autant de petits pois que de haricots verts. On commence à les voir apparaître sur le marché vers la fin d'avril, et il sont généralement accessibles à toutes les bourses jusqu'à la fin de l'été. Le secret de les cultiver en primeur n'est pas ancien. Dans une vie de Colbert imprimée en 1695, on parle de « gens assez voluptueux pour acheter les pois verts cinquante écus le litron » ; et dans une lettre du 10 mai 1696, madame de Maintenon s'écrie : « Le chapitre des pois dure toujours : l'impatience d'en manger, le plaisir d'en avoir mangé et la joie d'en manger encore, sont les trois points que nos princes traitent depuis quatre jours. »

Ce qui se consomme aujourd'hui de petits pois dans un printemps, à Paris, est incalculable, et le soin que prennent les jardiniers, par des semis renouvelés habilement chaque quinzaine, d'en fournir toujours de très fins et de bien frais, prolonge pendant une grande partie de l'été l'usage de cet excellent aliment.

Les pois *Michaux*, le *nain de Hollande*, le *gros nain sucré*, le *canefin de Clamart*, le *pois prince Albert*, et le *mange-tout de Hollande* sont les plus recherchés des amateurs. Certaines espèces permettent de manger la gousse avec la graine ; c'est un avantage pour les familles peu aisées, mais le goût perd à cette préparation. Il est même généralement reconnu que, quelle que soit la facilité de la graine à s'écraser et à cuire, on doit employer de préférence celle qui n'est qu'à moitié développée, car le sucre, qui est alors très abondant, tend à disparaître pour faire place à la fécule à mesure que la maturité avance ; et ici, comme dans le haricot, cette dernière période d'évolution développe des propriétés toutes nouvelles qui font du pois sec et du pois vert deux aliments tout à fait distincts.

L'étude chimique de ce légume vert y fait reconnaître, avec beaucoup de mucilage aqueux, du sucre, de l'amidon en quantité variable, et des traces de matières colorantes et aromatiques.

Les pois secs, au contraire, ont donné à M. Payen, sur 100 parties : amidon, dextrine et matières sucrées, 58 ; substances azotées, 23 ; matières grasses, 2 ; cellulose, 3 ; sels minéraux, 2 ; eau, 29.

D'où l'on voit que, si les premiers sont plus délicats, plus facilement digestibles, les seconds sont infiniment plus nourrissants, et, s'ils étaient bien digérés, présenteraient une composition aussi restaurante que la viande. Mais on les accuse, comme les haricots et les choux, de développer des gaz intestinaux. Nicolas Andry raconte que le bouillon de pois a une vertu spéciale pour relâcher le ventre (1). C'est à peu près le seul emploi médicinal qui en ait été fait.

Dans le commerce, les pois secs se présentent sous deux aspects : les uns, égrenés et desséchés à l'air, sont grisâtres et souvent perforés par un insecte, la *bruche,* qui en est fort avide ; les autres, séchés avant leur maturité, égrenés par le battage, décortiqués et concassés entre des meules, se vendent en fragments d'un vert tinté de gris ; ils sont peut-être d'un usage préférable aux premiers, et leur saveur est moins prononcée.

Grâce à la facilité des procédés de conservation, il est aujourd'hui fréquent de trouver sur toutes les tables, pendant la mauvaise saison, des petits pois qui ont tout l'arome, la délicatesse et l'aspect de ceux qui sortent du jardin. On les prépare soit d'après le procédé Appert, soit d'après le procédé Masson.

On mange les petits pois au beurre, au sucre, au jus de viande, au lard, etc. Il est toujours bon d'en relever le goût par un bouquet d'oignons, de persil et de laitue ; presque jamais il ne faut y ajouter d'eau, et il est remarquable que plus la sauce est courte mieux la préparation a réussi. Le veau aux petits pois, le canard, le pigeon aux petits pois sont de consommation journalière. La purée de petits pois seule est un maigre festin ; on en fait cependant un bon potage à l'aide de beurre frais et de croûtons.

Le Lupin. *(Lupinus.)* — Le lupin était le mets favori des philosophes grecs. A Rome, il était aussi dans un certain honneur et généralement cultivé pour la nourriture commune. Nos estomacs ne s'accommodent plus de ce légume amer, indigeste et en somme beaucoup inférieur aux haricots, malgré la quantité considérable d'albumine végétale qu'il renferme.

On raconte que le peintre Protogènes ne vécut que de lupin pendant sept années pour donner plus de lucidité à son esprit.

(1) ANDRY : *Traité des aliments de carême.*

On en pourrait plutôt conclure que les artistes de l'ancien monde étaient moins heureux que nos contemporains. Les Egyptiens cultivent encore cette plante, et la vendent bouillie sur les places publiques. En Amérique, il existe deux variétés de lupin cultivé, qui n'ont point d'amertume et contiennent une fécule sucrée fort appréciée des indigènes.

Les Pommes de terre. *(Solanum tuberosum.)* — Cette plante précieuse, originaire d'Amérique, était inconnue en Europe avant la fin du XVI[e] siècle, époque où elle fut apportée du Pérou par les navigateurs. Disons bien bas que la France mit deux cents ans à reconnaître ses qualités, et qu'il ne fallut rien moins que les efforts persévérants de Parmentier et du roi Louis XVI pour la répandre et la populariser parmi nos pères. (1) Aujourd'hui, la pomme de terre est, pour ainsi dire, un aliment journalier. On la voit revenir sur la table sans se lasser de son usage, et, grâce à la rusticité de sa culture et à la facilité de sa conservation, on peut dire qu'elle est destinée à bannir pour jamais la famine de nos provinces.

Les espèces hâtives et délicates auxquelles s'attache spécialement la culture potagère sont : la *parmentière jaune Marjolin*, la *jaune plate de Hollande* et la *vitelotte rouge de l'Indre*. La grande culture préfère la *patraque jaune ex-noble*, la *patraque hâtive de Schaw*, la *rose de Rohan*, la *parmentière cornichon*, la *vitelotte jaune* et la *patraque jaune mailloche*, qui donnent davantage, mais dont le goût est moins fin. C'est en juin que commencent à paraître les premières pommes de terre de l'année.

---

(1) On raconte que le chimiste philanthrope, désespéré du peu de cas que les agriculteurs français semblaient faire d'une plante dont il ne cessait de prôner les vertus, eut recours à un stratagème qui ne pouvait manquer de réussir dans un pays comme le nôtre. Après avoir fait planter de ce tubercule plusieurs arpents dans la plaine de Saint-Denis, près Paris, il demanda au roi des gendarmes pour monter nuit et jour faction, l'arme au bras, autour de son champ. Les façons furent données en grande pompe, et, lorsqu'arriva la maturité, plusieurs repas donnés chez lui, où la *parmentière* parut avec distinction, commencèrent à répandre la célébrité du nouveau légume. Quelques maraudeurs se hasardèrent alors à pénétrer nuitamment dans le champ si bien gardé pour s'en procurer des échantillons. Les gendarmes avaient ordre de ne tirer qu'à blanc sur les voleurs : le champ fut dévasté en quelques nuits, et le but de Parmentier fut atteint.

L'analyse faite par M. Payen a donné, pour 100 parties : eau, 74 ; substances azotées, 2 ; matières grasses et huiles essentielles, 1 ; substances sucrées et gommeuses, 1 ; cellulose, 1 ; sels de chaux, de potasse, de magnésie, 2 ; fécule, 20.

La fécule de pommes de terre est la plus pure de toutes. Une tranche mince du tubercule, portée sous le verre du microscope, la fait reconnaître sous forme d'une agglomération de petits grains globuleux, incolores et transparents, dont les plus gros ont à peine un huitième de millimètre de diamètre.

La cuisson fait éclater ces grains et donne à la pomme de terre l'apparence farineuse qui caractérise les bonnes variétés. Celles qui ne présentent pas ce phénomène sont trop aqueuses pour être servies sur les tables ; elles passent avec raison pour indigestes.

La grande abondance de matière féculente dans ce légume explique parfaitement l'action alimentaire qu'on lui attribue. Il pousse, non pas au développement musculaire, mais à l'entretien de l'activité vitale et à l'embonpoint. C'est peut-être de tous les féculents celui qui s'accommode le mieux aux estomacs difficiles, car il est léger et salubre. Mais, si sa composition rend la pomme de terre susceptible de remplacer quelquefois le pain, elle ne contient point assez d'azote pour tenir lieu de viande. Comme nourriture unique elle serait inférieure aux haricots secs, comme variété alimentaire elle leur est préférable.

Je n'ai pas besoin de dire qu'on ne doit jamais manger de pommes de terre crues, et que le tubercule est la seule partie à employer. Le fruit et le suc seraient malfaisants, comme dans toutes les plantes de la famille botanique des solanées.

On isole la fécule de pommes de terre pour la sécher, la conserver et la répandre dans le commerce, dans de grands établissements qui portent le nom de féculeries. Après avoir rapé les tubercules à la mécanique, on presse la pulpe et on la lave à grande eau. Les grains de fécule, s'en échappent et ne tardent pas à se précipiter au fond du vase, il suffit alors de les recueillir, de les sécher à une douce chaleur et de les mettre en paquets ou en boîtes pour les livrer à la consommation. Cette fécule offre une précieuse ressource à l'industrie, qui en extrait de l'alcool, et à la cuisine, qui en fait grand usage pour la pâtisserie ; mais elle a un goût empyreumatique désagréable, dont il est difficile de la débarrasser.

Les tubercules de pommes de terre sont sujets à plusieurs altérations spontanées, qui modifient défavorablement leurs qualités comestibles.

Si, par exemple, on les abandonne dans un lieu éclairé ou, à plus forte raison, exposé aux rayons du soleil, toutes les parties frappées par la lumière diffuse ou par les rayons solaires prennent par degré une coloration verte qui se propage dans la zone corticale. Il s'est alors développé un principe âcre, et les pommes de terre ont acquis une saveur désagréable.

« Dans les caves et les celliers humides, un autre accident se manifeste, surtout avec le printemps. Lorsque la température s'élève, les bourgeons, que l'on apercevait à peine au moment de la récolte, se développent et peuvent acquérir une longueur de plusieurs décimètres. Ces longues pousses ont puisé les éléments de leur végétation dans les principes immédiats de la masse tuberculeuse, et ont en outre développé de la diastase qui fait dissoudre la fécule et passer le produit dans leurs propres tissus pour former les cellules et les vaisseaux. On nomme pommes de terre *germées,* celles qui ont éprouvé cette altération. Les pousses étant enlevées, les tubercules semblent n'avoir subi aucun changement ; mais, si l'on vient à les faire cuire, on reconnaît qu'ils ont cessé d'être farineux ; ils prennent en effet une consistance pâteuse, la masse est demi-translucide et présente une saveur fade, de telle sorte que la consistance, l'odeur et la saveur sont devenus désagréables.

» Depuis l'année 1845, il se trouve tous les ans, surtout durant le premier mois après la récolte, dans la plupart des grandes cultures, des tubercules envahis par l'affection spéciale dite *maladie des pommes de terre*, qui est due au développement extraordinaire d'un cryptogame parasite. On le reconnaît à quelques taches brunes visibles à la superficie, mais on ne peut que rarement s'en assurer, lorsque le mal n'est pas encore très avancé, sans couper en deux le tubercule. Il est très facile de constater la maladie aux marbrures rousses qui ont plus particulièrement pénétré dans la zone corticale, et il suffit souvent d'enlever les parties atteintes pour obtenir des portions saines l'aliment normal ordinaire. Lors même que les tubercules, plus ou moins affectés à l'intérieur, ont été soumis tout entiers à la cuisson, on peut reconnaître leur état en essayant de diviser la substance farineuse par

une pression sous la cuillère ou un frottement entre les doigts : on distingue sans peine les portions envahies à la dureté qu'elles ont acquise, tandis que, sous l'influence de la même température (100 degrés environ), les parties saines sont devenues farineuses et faciles à diviser. Le mélange d'une petite quantité de ces parties atteintes dans les aliments n'a déterminé aucun accident chez les hommes ni parmi les animaux, mais il n'en serait pas de même, d'après M. Royer, si l'on faisait usage de tubercules fortement envahis (1). »

L'action de la gelée sur la pomme de terre n'est pas moins funeste. La désagrégation et le déchirement des parties qui en résulte ne tardent pas à amener le tubercule à un état de putréfaction fétide qui est contagieuse dans l'espèce, et pendant la courte période qui sépare ces deux phénomènes, la pomme de terre est aqueuse, mollasse et sans goût, ce qui la fait universellement rejeter pour l'usage de la cuisine.

Malgré cette apparente délicatesse, les tubercules de pommes de terre se conservent bien d'une année à l'autre chez tous les jardiniers et les cultivateurs, sans qu'il soit nécessaire de leur faire subir de préparation particulière. Il suffit de les mettre à l'abri du froid, de la chaleur, de l'humidité et de la lumière, dans un cellier convenablement clos, avec un peu de paille pour abri pendant l'hiver. Dans leurs grands établissements de conserves alimentaires, MM. Chollet et Cie préparent pour la marine des quantités considérables de pommes de terre desséchées et pressées : c'est une ressource utile, mais bien inférieure aux tubercules entiers.

On a essayé de faire du pain de pommes de terre, en les unissant à la farine de froment. Ce pain n'est pas mauvais, mais il durcit plus vite que celui de farine pure, et, comme la pomme de terre ne contient que très peu d'azote, il est moins réparateur ; aussi doit-il être rejeté de la bromatologie publique, à moins que le consommateur n'en soit prévenu (voir l'article *Pain*). On emploie la fécule dans le bouillon de bœuf pour en faire des potages. Selon moi, cette innovation n'est pas heureuse : la soupe de pain est infiniment plus nourrissante et d'un goût plus délicat. Enfin, dans la cuisine, on mange les pommes de terre bouillies, frites, à

(1) PAYEN, *Précis des subst. alimentaires*, p. 310.

l'étuvée, en omelette, en purée, en salade, sautées, farcies, en ragoût, seules ou avec des viandes diverses, selon une infinité de recettes.

Les Topinambours. *(Heliantus tuberosus.)* — On ne connaissait pas le topinambour en Europe avant 1617. Il paraît originaire des régions septentrionales du Mexique. Introduit d'abord chez nous comme fourrage, il a été aussi employé pour la table, mais sans avoir jamais compté beaucoup de partisans.

Si l'on ne tenait compte que de la facilité de sa culture et de l'abondance de ses produits, ce serait assurément une plante très précieuse, car on peut en obtenir 24,000 kilogr. par hectare de terrain; de plus, ses tubercules résistent à la congélation et peuvent rester indéfiniment dans le sol. Mais tous ces avantages n'ont pu faire surmonter le goût douceâtre, l'odeur désagréable et l'aspect aqueux que la cuisson ne peut masquer. La pomme de terre, avec sa cassure farineuse, sera toujours préférée.

Au point de vue des propriétés alimentaires, on doit convenir cependant que le topinambour ne le cède point à sa rivale. Il contient, sur 100 parties : 3 de substances azotées, 15 de glucose, sucre et inuline, 1 d'acide pectique et de pectine, 1 de cellulose, 2 de substances minérales et le reste d'eau. Aussi ne doit-on point abandonner cette culture, qui peut fournir une nourriture si précieuse pour les animaux.

Quand on veut manger des topinambours, il convient, dit Andry, de les cuire sous la cendre et de les accommoder ensuite avec du beurre, de l'oignon et du sel. Je ne garantis pas que cette cuisine soit bien délicate, mais je la crois exempte de danger.

Les Patates. *(Convolvulus batatas.)* — Les patates, venues des Indes orientales vers la même époque, ont également réussi chez nous, comme plante de grande culture, pour l'alimentation des bestiaux; mais quoique la composition de leurs tubercules ait une grande analogie avec celle des pommes de terre, elles n'ont point obtenu dans nos cuisines la faveur dont elles jouissent en Amérique et en Océanie.

On en connaît plusieurs variétés cultivées, notamment la *longue rouge*, la *longue jaune*, la *rose de Malaga*, la *violette de la Nouvelle-Orléans*, enfin la *patate-igname*. La première est une des plus riches

en matières alibiles et la plus farineuse; la dernière est la plus productive, mais la moins estimée.

L'analyse de cette plante a donné à M. Payen, sur 100 parties : fécule amylacée, 10 ; cellulose, 1 ; acide pectique, 1; sucre, 5; matières azotées, 1; sels, 2 ; eau, 80. Cette composition indique que la patate, comme la pomme de terre, ne peut fournir un aliment complet qu'à la condition d'être associée avec la viande, le fromage, le lait, ou telle autre substance contenant une proportion suffisante d'azote. C'est, du reste, un aliment sain et qui passe dans l'estomac sans difficulté.

Suivant M. de Gasparin, la raison pour laquelle ce tubercule est peu estimé c'est qu'on y trouve trop de sucre pour être consommé avec la viande, et pas assez pour représenter un aliment essentiellement sucré.

L'Igname. *(Dioscorea batatas.)* — L'igname, tout récemment introduit en France, car il n'a été importé de Chine qu'en 1850, a de plus grandes chances de succès que la patate. Il produit des rhizomes tuberculeux qui peuvent atteindre le poids de plusieurs kilogrammes. Les succès de la culture qui en a été faite dans les Landes et en Algérie ont fait juger à M. Hardi, l'habile directeur du Jardin d'essai de notre colonie, qu'il y avait lieu d'en attendre de bons résultats, tant pour l'usage de l'homme que pour la nourriture du bétail.

Les principales espèces essayées jusqu'ici sont : l'*igname ailé violet*, l'*igname ailé blanc*, l'*igname trifolié*, l'*igname de la Nouvelle-Zélande* et l'*igname de la Chine*. Cette dernière variété produit jusqu'à 33,000 kilogr. par hectare.

M. Frémy a reconnu la composition suivante aux ignames cultivés du Jardin des Plantes, sur 100 parties : amidon et mucilage, 16; matières azotées, 2; matières grasses, 1; cellulose, 1; sels, 1; eau, 79.

« Les rhizomes d'igname, dit M. Payen, préparés comme les tubercules de pomme de terre sont agréables à manger. Ils sont sensiblement exempts de la saveur sucrée des patates et se conservent plus facilement. » Je crains que l'appréciation favorable de ce savant, malgré son autorité, ne puisse suffire à faire supporter la fadeur extrême de ce nouveau légume; mais il est toujours bon de savoir le parti qu'on en pourrait tirer en temps de disette.

Le Cerfeuil bulbeux. *(Chærophillum bulbosum.)* — Il paraît que cette plante est depuis longtemps connue et employée chez les Kalmouks, qui en mangent les bulbes crues ou cuites avec du poisson; mais ce n'est que dans ces dernières années qu'on a songé à l'introduire dans nos potagers et sur nos tables. La tentative ne nous semble pas appelée à un grand succès. La partie comestible du cerfeuil bulbeux est, il est vrai, féculente et assez développée, mais le goût en est fade, comme celui du panais, et la texture pâteuse et grossière. D'autre part il ne devient bon à employer qu'à la fin de l'été, c'est-à-dire à une saison ou les légumes abondent.

M. Payen, qui en a fait l'analyse chimique, le trouve plus riche que la pomme de terre en matières alimentaires. Il contient, sur 100 parties : eau, 64; fécule, 28; sucre, 1; matières azotées, 3; cellulose, sels, etc., 3.

Le Souchet. *(Cyperus esculentus.)* — Le souchet croît à l'état sauvage aussi bien dans nos provinces de France qu'en Afrique, en Amérique et aux Indes. On en fait même quelques cultures dans le Midi. Sa racine est composée de fibrilles auxquelles sont attachés des tubercules ovales un peu plus gros qu'une noisette et pleins de fécule. La cuisson leur communique un goût de châtaigne. On pourraît, paraît-il, en faire par la torréfaction une sorte de café, et, par l'expression, en obtenir de l'huile. Généralement on se contente de les manger bouillis comme des pommes de terre. Aulagnier conseille d'en préparer une purée aromatisée avec de l'eau de fleurs d'oranger et du sucre. Il est certain que ce tubercule possède, sous un petit volume, tout ce qui constitue un aliment substantiel et de facile digestion.

La Terre-Noix. *(Bunium bulbocastanum.)* — Cette ombellifère est commune dans les prés, en Bourgogne et dans quelques autres provinces. Elle porte une racine bulbeuse d'un gris noirâtre, de la forme et de la grosseur d'une noisette, que l'on mange cuite à l'eau ou sous la cendre, ou rôtie au four et coupée en salade comme la betterave. C'est une nourriture sinon délicate, au moins légère et adoucissante, capable de rendre de grands services, en temps de disette, dans les contrées où elle abonde. Son goût est celui du souchet.

Le Macusson. *(Lathyrus tuberosus.)* — Ce nom s'applique à une plante papillonacée plus vulgairement connue en France sous celui d'*annote* ou *châtaigne de terre*. Nos paysans n'en font généralement pas grand cas et ne la cultivent qu'en Picardie, en Champagne et en Bourgogne; en Hollande, au contraire, la racine de macusson, qui est un tubercule noirâtre de la taille d'un gland, se trouve sur tous les marchés. La châtaigne de terre est farineuse et sucrée, on la cuit sous la cendre ou on la mêle au pain; mais c'est un aliment lourd, qui ne convient qu'aux estomacs les plus robustes. Ses qualités alibiles ont été étudiées et constatées par Parmentier.

IV. PRINCIPAUX CHAMPIGNONS. — **L'Agaric des prés.** *(Agaricus edulis.)* — Ce champignon, qu'on nomme encore *pratelle, agaric des champs, champignon de couche*, présente, comme tous les agarics, des lamelles en dessous de son chapeau. Ces lamelles sont roses, et le chapeau épais, régulier est d'un blanc quelquefois un peu teinté de roux sur les bords. Le pédicule est également blanc et charnu. La couleur des lames, la facilité d'enlever la peau du chapeau, l'absence de bourse au pédicule et la présence d'un reste d'anneau sont les caractères de son innocuité. Dès que les lamelles, en vieillissant, deviennent brunes, le champignon doit être considéré comme suspect.

On rencontre la pratelle dans les herbages, en automne; elle est cultivée en grand, pour l'approvisionnement des villes, et atteint alors parfois de grandes dimensions; mais le champignon de couche perd en délicatesse ce qu'il gagne en embonpoint.

On peut le confondre avec l'*agaric bulbeux* ou l'*agaric printanier :* le premier se distingue par un chapeau d'une teinte verdâtre, des lamelles blanches, un anneau très large, et un pédicule renflé à sa base, en forme de bulbe, avec une volva blanche qui le protège; le second est blanc dans toutes ses parties, pareillement enveloppé de volva et muni d'un large anneau. L'un et l'autre ont une peau très adhérente et un goût âcre.

La culture du champignon de couche est autour de Paris la base d'une industrie importante. « Ce fut vers 1810, qu'un jardinier, nommé Chambry, eut la pensée d'utiliser pour cela les cryptes formées par les carrières épuisées qui perforent la plaine autour de la capitale. Il fonda son établissement rue de la Santé,

dans de vastes catacombes abandonnées, et son exemple fut bientôt suivi par un grand nombre de jardiniers qui, formant une spécialité de cette culture, prirent le nom de *champignonnistes*, qu'ils ont conservé.

» Toute cave, pourvu qu'elle soit suffisamment aérée et pas trop obscure, peut servir à établir une couche à champignons susceptible de donner de bons et de nombreux produits. On doit la former de fumier de cheval nourri au sec, ou mieux encore de fumier d'âne ou de mulet.

» C'est avec cette matière choisie que l'on forme des tombes de un mètre de large sur soixante centimètres de haut, que l'on piétine fortement pour les tasser et que l'on abandonne à elles-mêmes pendant une quinzaine de jours. Ce temps écoulé, on ouvre les tombes, on en mélange bien toutes les parties et on les reforme en plaçant au dehors de la nouvelle les portions qui étaient au dedans de la première et réciproquement. Huit jours après, le fumier est gras, onctueux, homogène et prêt à servir pour faire les meules.

» Ces meules sont des espèces de couches dont le dessus est terminé en toit et qui ont quatre-vingt centimètres de large sur cinquante-cinq de hauteur. La température de la meule doit être entretenue aussi égale que possible, pas au-dessus de douze degrés, mais pas au-dessous de dix.

» Si on laissait livrées à elles-mêmes les meules ainsi préparées, elles ne tarderaient pas à fournir des champignons ; mais pour ne pas perdre de temps et ne rien donner au hasard, les cultivateurs les piquent de place en place au moyen de petits morceaux de *blanc de champignon*, lequel *blanc* n'est autre chose que le *mycelium* du végétal. On trouve ce blanc dans les vieilles meules épuisées, sous la forme de filaments blancs entrelacés dans la terre et formant comme des gâteaux friables de terre entremêlée de forts fils de la Vierge.

» Quand on ne peut pas se procurer cette précieuse substance, on pile dans de l'eau des champignons nouvellement cueillis, et l'on en fait une mixture assez fluide pour passer dans la pomme d'un arrosoir et servir à donner un bon bassinage aux meules. L'ensemencement se fait au moyen des séminules très abondantes et microscopiques qui sont répandues dans les feuillets garnissant le dessous du chapeau. En moins de quinze jours, les jeunes

champignons commencent à se montrer et fournissent chaque matin une abondante provision (1). »

On en récolte une telle quantité, que chaque jour il s'en vend aux Halles de Paris vingt à vingt-cinq mille maniveaux. C'est un mouvement de fonds de plusieurs millions par année.

Les cuisinières font entrer le champignon de couches dans une foule de ragoûts : soles au gratin, poulets sautés, filets de bœuf, etc. On peut aussi les manger isolément de diverses manières indiquées dans les livres spéciaux.

L'Agaric délicieux. *(Agaricus deliciosus.)* — Cette espèce est rare dans le nord de la France. C'est un champignon d'automne, remarquable par ses fortes dimensions. Son chapeau est large de trois ou quatre pouces, presque plane, réfléchi sur les bords, jaune en naissant, ensuite fauve ou d'un rouge de brique. Les lames sont d'une teinte semblable à celle du chapeau, et le pédicelle nu, d'une belle nuance jaune. Il laisse couler, quand on le coupe, un suc laiteux, abondant, jaune et de saveur douce. Ce champignon est fort estimé dans le Midi, ainsi qu'en Suède et en Allemagne. « Il y a lieu de s'étonner que la multiplication artificielle du champignon délicieux n'ait pas été l'objet de tentative sur une grande échelle. »

Il peut être confondu avec l'*agaric meurtrier*, l'*agaric caustique*, l'*agaric à lait jaune* et deux ou trois autres espèces qui ont, comme lui, un suc coloré. Ce sont des poisons actifs qui éloignent de son emploi les personnes peu expérimentées dans ce genre de recherche.

Le Mousseron. *(Agaricus albellus.)* — Le mousseron est un agaric de petite taille qui croît au printemps par groupes, dans les friches : son chapeau est remarquable par sa couleur d'un blanc mat, sa fermeté et sa forme sphérique d'abord, puis convexe, à bords repliés. Ses feuillets sont blancs et son pédicule court, renflé, charnu, de même couleur que le chapeau. Ce champignon a un parfum exquis qui se répand au loin.

Le *mousseron d'automne* ou faux mousseron, également comestible, ressemble beaucoup au précédent, seulement sa taille est

(1) DE LA BLANCHÈRE, *Etude sur les champignons.*

plus élevée, son chapeau moins blanc et son pédicelle grêle. Il vient par groupes, comme le mousseron vrai.

Ces deux champignons peuvent être confondus avec l'*agaric printanier*, mais ils en diffèrent d'abord par la taille et n'ont ni volva ni anneau.

L'Agaric élevé. (*Agaricus procerus.*) — Ce champignon, connu sous les noms de *poturelle, coulemelle, grisette, couleuvrée*, etc., est aussi remarquable par sa forme que par son goût délicat. On le trouve, en été et en automne, dans les bois et les terres sablonneuses. Il est grêle et de haute taille. Son chapeau, d'abord ovoïde, s'évase ensuite peu à peu en forme de parasol, sans cesser d'être mamelonné au centre. D'un roux panaché de brun, couvert d'écailles imbriquées formées de lambeaux de peau qui se soulèvent, il a les feuillets blancs, libres et peu rapprochés; le pédicelle fistuleux, mince et long, est renflé à sa base en forme de tubercule, et porte, aux deux tiers de sa hauteur, une collerette persistante qui le distingue d'une espèce plus petite, de nuance ferrugineuse, qui passe pour malfaisante.

J'ai souvent ramassé des poturelles en Poitou, où elles sont très abondantes, et j'ai toujours entendu dire unanimement que c'était un des champignons les plus faciles à reconnaître.

Les gens du pays le mangent frit à l'huile. Si ce n'est pas un moyen de le rendre plus léger à l'estomac, c'en est un de développer son parfum, qui est exquis.

L'Oronge. (*Amanita aurantiaca.*) — Rare dans les environs de Paris, mais très commune en Limousin, l'oronge passait, au temps de Néron, pour un régal digne des dieux, et conserve encore son antique réputation. Ce beau champignon commence à paraître vers la fin de l'été, dans les châtaigneraies. Il est d'abord d'une forme ovoïde et entièrement enveloppé dans une volva blanche; mais bientôt son chapeau déchire le voile qui le recouvre, le pédicule se développe et il atteint cinq à six pouces de hauteur. Le chapeau est alors orbiculaire, d'un beau jaune orange et parfaitement uni. Les feuillets sont larges et de couleur d'or. Le pédicule garde la même nuance; il est plein, bulbeux, entouré d'un anneau rabattu, et garni à sa base par les restes de la volva. La pulpe est blanche.

Ce champignon est le plus séduisant à l'œil qu'on puisse voir, et il s'en fait une énorme consommation dans toute la région sud-ouest de la France. Malheureusement, l'oronge a beaucoup de ressemblance pour le port et pour la couleur avec la fausse oronge, *amanite vénéneuse*, qui contient un poison mortel. « Voici les principaux caractères qui les distinguent : l'une, la véritable oronge, a une volva ou espèce de bourse qui la recouvre entièrement dans sa jeunesse; l'autre une volva incomplète. La première porte un chapeau uni, sans verrues; le chapeau de la seconde est plus ou moins moucheté de petites peaux blanches écailleuses. L'oronge a un doux parfum, des lames couleur d'or, un pédicule jaunâtre. La fausse oronge exhale une odeur désagréable, ses lamelles sont blanches et presque toujours aussi le pédicule. » Chose étonnante, il n'est encore venu à l'esprit d'aucun champignonniste d'élever des oronges, et c'est à peine si pendant un mois, chaque année, les amateurs peuvent en avoir sur leurs tables.

Il paraît que, parmi ses pareils, ce champignon est le moins indigeste. En Limousin, on le mange farci ou accommodé avec de la viande.

Le Palomet. (*Agaricus virescens.*) — Depuis quelque temps, on cultive dans les Landes un petit champignon bien inférieur à l'oronge, mais qui mérite cependant une mention, c'est le palomet. Le chapeau du palomet est d'un gris verdâtre tirant au blanc, avec quelques stries sur les bords, et sa forme, d'abord convexe, devient ensuite concave et mesure à peu près trois pouces. Ses feuillets sont blancs, très nombreux et adhèrent au pédicule plein, cylindrique, un peu renflé à sa base. La chair est blanche et parfumée. Ce champignon croît dans les bois et les friches. Malheureusement, il peut être confondu avec d'autres espèces, notamment avec l'*agaric fourchu*, qui a également un chapeau verdâtre, mais farineux ou écailleux à la surface.

Le Cep. (*Boletus edulis.*) — Le cep est un gros champignon, très remarquable, appartenant à la famille des bolets, c'est-à-dire ayant pour caractère des tubes verticaux au lieu de lames à la partie inférieure du chapeau. Cette espèce donne des sujets très forts, dont le chapeau est plus ou moins large, convexe, un peu ondulé sur les bords et d'une couleur fauve; le foin, composé de

tubes sporulifères, est abondant et jaune; le pédicule épais, court, plus ou moins renflé à sa base, est d'une couleur plus claire que le chapeau. La chair est très blanche et ferme, la peau adhérente. Le cep croît abondamment sur les côteaux boisés, en août, septembre et octobre, et présente, par sa fécondité, une précieuse ressource aux habitants de la campagne.

Il ne peut être confondu ni avec le *bolet pernicieux* dont le foin est rouge, ni avec le *bolet marbré* dont le foin et le pédicule sont de couleur carmin, ni avec le *bolet chrysentère* dont la chair est jaunâtre et molasse. Les autres espèces pernicieuses ont encore avec lui une ressemblance plus éloignée.

On a, en Limousin, une manière de sauter ce champignon dans l'huile avec de l'ail qui corrige un peu ses propriétés indigestes.

Le Bolet bronzé. *(Boletus œreus.)* — Le bolet bronzé ne diffère guère du cep ordinaire que par la couleur plus foncée et l'aspect velouté du chapeau, la blancheur du foin et la forme cylindrique du pédicule. Sa chair est blanche, très ferme et un peu vineuse vers la peau. Quelques amateurs trouvent le cep bronzé plus délicat que le cep ordinaire; il croît aux mêmes époques, mais il est plus rare chez nous. Le célèbre auteur de l'*Almanach des gourmands* le préférait à tous les champignons connus.

La Morille. *(Morchella esculenta.)* — La morille, dont le chapeau est percé d'alvéoles à la manière d'un gâteau de miel et qui n'est pourvue ni de lamelles, comme les agarics, ni de foin, comme les bolets, présente encore l'avantage de ne pouvoir être confondu avec aucune autre espèce. Toutes ses variétés sont saines et agréables au goût. Son chapeau est ordinairement ovale, adhérent au pédicule, creusé de cellules et d'une couleur plus ou moins brunâtre ou cendrée; le pédicule est uni, épais, blanchâtre, haut d'environ deux pouces.

Ce champignon paraît au printemps; il est délicat et sain et mérite d'être servi sur les meilleures tables, mais il n'est jamais très abondant.

La Chanterelle. *(Cantharellus cibarius.)* — Un autre champignon de forme bizarre, qui mérite d'être signalé parce qu'il ne peut jamais être confondu avec les espèces vénéneuses, c'est la

chanterelle ou *chevrette*. Sa taille n'est jamais élevée; le chapeau, en forme d'entonnoir, est charnu et diversement contourné; la face inférieure, devenue externe, est marquée de nervures plusieurs fois bifurquées, et le point où elles se réunissent au pédicule n'est pas appréciable. Toute la plante est d'un beau jaune doré.

C'est pendant l'été qu'il faut en faire la chasse dans les lieux frais peu ombragés. Sa chair est blanche, cassante et agréable à manger, mais son parfum est peu développé.

La Clavaire. *(Clavaria coralloïdes.)* — La clavaire, vulgairement connue sous le nom de *Barbe de chèvre* ou *pied de coq*, est encore un de ces champignons qu'on peut ramasser sans crainte parce qu'ils n'ont point d'analogue parmi les espèces dangereuses. Celui-ci ressemble à un amas de coraux jaunes ou gris. La chair en est blanche, cassante et délicate, quoique un peu plus coriace que les espèces précédentes.

Les Truffes. *(Lycoperdon tuber.)* — « Qui dit truffe, prononce un grand mot digne de réveiller des souvenirs de plus d'une sorte. L'origine de ce tubercule est inconnue. On le trouve, mais on ne sait ni comment il naît ni comment il végète. Les hommes les plus habiles s'en sont occupés. On a cru en reconnaître les graines, on a promis qu'on en sèmerait à volonté : efforts inutiles, promesses mensongères ! Jamais la plantation n'a été suivie de la récolte, et ce n'est pas un grand malheur; car, comme le prix des truffes tient un peu au caprice, peut-être les estimerait-on moins si on les avait plus abondamment. »

Les Romains ont connu la truffe, mais il ne paraît pas que l'espèce française soit parvenue jusqu'à eux. Celles dont ils faisaient leurs délices leur venaient de Grèce et de Libye; la substance en était blanche et rougeâtre. Celles de Libye étaient les plus recherchées. Des Romains jusqu'à nous, il y eut un long intervalle. La mode nous en revint d'Espagne au XIVe siècle. Comme toutes les grandes et belles choses, elles furent d'abord méconnues. Le poète Eustache Deschamps, qui vivait sous Charles VI, fit une ballade contre cette innovation. Au rapport de Brillat-Savarin, les truffes étaient encore très rares à Paris en 1780.

Les principales variétés commerciales connues sont : la truffe

noire du Périgord; la truffe *grise de Bourgogne;* la truffe *marbrée de Provence;* la truffe *blanche du Piémont,* qui croît aussi en Algérie et en Angleterre. La première espèce est de beaucoup la plus délicate et la plus parfumée.

L'analyse a donné à M. Payen, sur 100 parties : 9 de substances azotées, 17 de cellulose, dextrine, matières grasses et aromatiques, etc., 2 de sels divers et 72 d'eau. C'est donc un aliment très nourrissant. L'auteur de la *Physiologie du goût* ne veut pas convenir que la truffe soit indigeste. « Elle passe, dit-il, comme lettre à la poste, et c'est pour s'être bourrés comme des canons que quelques gourmands ont eu des indigestions à la suite de repas où figuraient des truffes. » Les médecins donnent tort à l'illustre gourmet, et mettent en outre cet aliment au rang des excitants, comme le café.

C'est ordinairement en automne qu'on récolte les truffes, sous les chênes, les charmes, les noisetiers des départements qui sont assez heureux pour en produire. On se sert pour cela de chiens ou de porcs dressés à cette recherche, qui remuent la terre où le tubercule se tient caché. Roques croit qu'il y a peu de forêts, en France, où l'on n'en rencontre plus ou moins. Mais la Dordogne, la Corrèze, la Vienne, la Haute-Marne, l'Aube, la Côte-d'Or, le Gard, l'Isère, Vaucluse, l'Hérault, le Tarn, le Jura, l'Ardèche, la Lozère, l'Orne et le Calvados sont les départements les plus favorisés.

La truffe de Sarlat est la plus succulente de toutes ; suivant l'expression des paysans périgourdins, il faut pour qu'elle soit parfaite qu'elle soit noire comme l'âme d'un démon. C'est d'ailleurs le froid qui lui communique cette couleur d'ébène et son incomparable parfum. Elle est généralement enveloppée d'une terre argileuse rougeâtre, dont il faut la débarasser avec une brosse et de l'eau.

Il y a des truffes grosses comme le poing, mais ici le mérite ne se mesure pas à la taille, et ces phénomènes n'ont rien de commun avec le « diamant de la cuisine » exalté par Brillat-Savarin.

La France en envoie partout : en Angleterre, en Suède, et jusqu'en Turquie et en Amérique. Leur prix élevé n'a pas manqué de tenter les spéculateurs, qui ont essayé, en plusieurs contrées, de créer des truffières artificielles. Jusqu'ici, leurs succès n'ont pas couvert leurs dépenses.

Pour conserver les truffes, il suffit généralement de les mettre dans une caisse bien fermée, après avoir rempli les interstices avec leur terre natale ou de l'argile desséchée et pulvérisée. D'autres personnes, après les avoir fait cuire dans du vin blanc, les mettent dans un bocal à large ouverture, les couvrent de beurre fondu ou d'huile, et ferment hermétiquement. Je pense qu'on pourrait très avantageusement remplacer le beurre par du miel, et cette méthode, ne nécessitant point de cuisson, conserverait à la truffe toute sa saveur.

On les mange en ragoût, au naturel, au vin de Champagne, à l'italienne, à la piémontaise, en pudding, au ratafia, en omelette, etc. Mais rien ne vaut leur emploi dans un rôti de volaille, comme la dinde ou la poularde, ou dans une pièce de gibier, comme la perdrix, et mieux encore, dans un pâté, comme ceux que l'on confectionne à Strasbourg ou à Bergerac.

CHAPITRE TROISIÈME

DES CÉRÉALES

L'agriculture est le résultat de l'observation, de la réflexion et de la résignation au travail : toutes choses qui ne se rencontrent pas dans les sociétés limbiques. Le premier qui enseigna aux hommes l'art de cultiver les blés avait souffert de la faim : sa chasse avait été insuffisante pour nourrir sa famille ou ses vergers manquaient de fruits. Il songea à se faire une provision d'un aliment d'un transport facile, d'une conservation indéfinie, d'une croissance rapide, et capable de prospérer à peu près dans toutes les contrées : les graines des céréales lui offrirent toutes ces conditions.

Que ce bienfaiteur de l'humanité soit antérieur à Noé, comme l'enseigne Moïse, ou que ce soit Triptolème, comme le veulent les fables de la Grèce, il est certain qu'il vivait longtemps avant Abraham, c'est-à-dire plus de 2,300 ans avant Jésus-Christ. La culture du blé fut connue en Mésopotamie, en Égypte, en Chine, en Grèce, en Syrie antérieurement aux temps historiques. Les habitants de la Gaule, nos pères, l'apprirent des Phocéens de Marseille, et cet art ne tarda pas à se propager à travers leurs forêts.

Aujourd'hui, la France seule consomme soixante-dix millions d'hectolitres de blé pour la nourriture de ses habitants, et l'influence de cette denrée sur le nombre des mariages, des naissances et des décès est si considérable, que chaque disette amène avec elle une diminution dans la population. C'est avec raison que Malthus a pu dire : « Là où croît un pain, naît un homme. » Un de nos confrères a démontré que l'année vigésimale correspondant à une mauvaise récolte de céréales donne toujours un déficit sur les jeunes

gens appelés au tirage par la conscription. Dans l'année 1847, pour ne citer qu'un exemple récent, le prix de l'hectolitre de blé ayant atteint 30 francs, la population totale de la France, au lieu d'augmenter de 152,000 habitants comme en 1846, ou de 237,000 comme en 1845, ne s'est accrue que de 64,800.

Il n'est pas étonnant qu'un art qui a une si grande influence sur les destinées des nations ait été honoré chez tous les peuples, et que celui qui cultive le blé soit considéré comme le premier des citoyens. « Chez nos pères, dit Pline le naturaliste, les généraux cultivaient la terre de leurs propres mains. La terre s'ouvrait avec complaisance sous une charrue couronnée de lauriers et conduite par des mains triomphantes. Les honneurs allèrent trouver Atilius lorsqu'il semait son champ, ce qui lui fit donner le surnom de *Seranus*. Cincinnatus labourait sur le mont Vatican ses quatre arpents de terre lorsqu'un envoyé du sénat lui apporta la dictature. » L'histoire moderne, comme l'ancienne, abonde en pareils exemples, et les comices agricoles montrent tous les jours qu'elle importance l'État attache aux progrès de l'agriculture et à l'abondance des récoltes.

Selon les richesses du sol et le goût des habitants, les différentes régions du globe cultivent de préférence des blés divers. Dans les contrées chaudes et humides de l'Asie, on donne la première place au riz. En Europe, le froment prédomine dans les plaines fertiles ; le seigle et le sarrasin dans les lieux arides ; l'orge, le maïs, l'avoine, le millet occupent des zones moins étendues.

Une analyse comparative a permis de constater que les graines de toutes les céréales contiennent à peu près les mêmes éléments et ne diffèrent que par les proportions de chacun d'eux. On y rencontre : 1° des substances organiques azotées, *gluten, albumine, caséine, fibrine*, comparables aux produits du même nom qui existent dans les tissus animaux ; 2° un principe actif prédominant dans les parties corticales, analogue à la diastase et ayant la propriété de fluidifier en partie l'amidon chauffé en contact avec l'eau de 75 à 80 degrés ; 3° des substances organiques non azotées, *amidon, dextrine, glucose, cellulose ;* 4° des matières grasses et une huile essentielle, *huile fluide, essence odorante ;* 5° des matières minérales, *phosphate de chaux et de magnésie, sels de potasse et de soude, silice.* (M. Lévy.)

Le tableau suivant, emprunté à M. Payen, montre dans quelle

proportion, pour chaque espèce de grains, se trouvent les substances organiques et minérales qui les composent, sur 100 parties : *Froment* demi-dur de Brie : amidon, 70 ; matières azotées, 15 ; dextrine, 7 ; matières grasses, 2 ; cellulose, 3 ; matières organiques, 3. — *Seigle :* amidon, 65 ; matières azotées, 13 ; dextrine, 15 ; matières grasses, 2 ; cellulose, 3 ; matières minérales, 3. — *Orge :* amidon, 67 ; matières azotées, 13 ; dextrine, 10 ; matières grasses, 3 ; cellulose, 5 ; matières minérales, 3. — *Avoine :* amidon, 61 ; matières azotées, 14 ; dextrine, 9 ; matières grasses, 6 ; cellulose, 7 ; matières minérales, 3. — *Maïs :* amidon, 68 ; matières azotées, 13 ; dextrine, 4 ; matières grasses, 9 ; cellulose, 6 ; matières minérales, 1. — *Riz :* amidon, 89 ; matières azotées, 8 ; dextrine, 1 ; matières grasses, 1 ; cellulose, 1 ; matières minérales, 1.

Il serait superflu de faire l'éloge des céréales comme matière alimentaire. Quand l'expérience qui prévaut sur tous les raisonnements n'aurait pas depuis l'origine des temps établi leur supériorité, elle serait facilement expliquable par leur composition chimique, où l'on trouve, presque pour chaque espèce, la plus heureuse proportion des principes que les chimistes appellent réparateurs et de ceux qu'ils nomment respiratoires. Je n'hésite pas à croire que, si par malheur un homme était condamné à ne faire usage que d'une sorte d'aliment, il conserverait plus longtemps sa vie en se nourrissant de céréales qu'en choisissant son régime dans aucune autre classe bromatologique, sans en excepter la viande de boucherie. Les récits ne manquent pas des personnages qui ont pu vivre de longues années avec du pain pour toute nourriture. L'Écriture cite le prophète Elysée, auquel chaque jour un corbeau apportait sa provision. Les *Vies des saints* nomment plusieurs pénitents qui s'étaient condamnés à ce régime sans trop d'inconvénients pour leur santé. On a vu des prisonniers vivre, dans nos contrées tempérées, au pain et à l'eau, pendant un quart de siècle. Dans les solitudes de l'Algérie, le messager arabe, sur le point d'entreprendre un long voyage, n'emporte jamais avec lui d'autre provision de vivres qu'une gibecière pleine de farine de froment grillé, que l'on nomme *rouina* dans le pays. Arrive-t-il pressé par la faim au bord d'une fontaine, l'enfant du désert délaie dans le coin de son manteau un peu de sa farine avec de l'eau, mange cette pâte sans autre préparation, et, se sentant suffisamment réconforté, il reprend sa route avec une agilité nouvelle. On lit il est

vrai, dans J. Muller, qu'en Danemark, une condamnation à un mois de pain et d'eau est considérée comme l'équivalent de la peine de mort; mais si cette affirmation est vraie, elle ne peut l'être que pour des contrées extrêmement froides, où la température exige une proportion énorme d'aliments huileux pour l'entretien de la combustion pulmonaire, et il est probable que la viande seule aurait un résultat encore plus funeste.

Tous les ans, à l'époque de la moisson, on voit chacun se préoccuper à juste titre de l'abondance ou de la cherté des céréales. Cependant, parmi les cultivateurs eux-mêmes, il est bien peu de personnes qui appliquent leur attention à étudier les dangers des altérations des grains et les procédés à l'aide desquels on peut les corriger ou les prévenir.

Sans parler ici des insectes qui s'attaquent aux blés, le *charançon*, l'*alucite*, la *fausse-teigne*, les champs produisent une foule de plantes nuisibles qui se mêlent au grain et diminuent ses qualités nutritives, ou même lui communiquent des propriétés malfaisantes. Telles sont : l'*ivraie* (*lolium tremulentum*), dont l'ingestion produit des vertiges; la *ravenelle* (*raphanus raphanistrum*), qui occasionne des troubles semblables; le *mélampyre* (*melampyrum arvense*), qui rend le pain violacé, lourd et malsain; l'*ergot* (*sclerotium clavus*), sorte de champignon qui se montre sur le froment, le maïs, l'orge, l'avoine et principalement sur le seigle, et qui produit un véritable empoisonnement chez ceux qui font usage de blés ergotés; le *charbon* (*uredo carbo*), qui est surtout funeste à l'orge et à l'avoine, mais n'épargne ni le froment, ni le maïs, ni le millet, altère les farines, donne une pâte cassante et produit un pain, sinon nuisible, au moins inférieur en qualités alibiles; la *rouille* (*rubigo*), qui a les mêmes inconvénients; la *carie* (*uredo caries*), qui change la fécule en une poussière noire et fétide, presqu'aussi malsaine que l'ergot; enfin la germination est une plaie d'un autre genre qui détruit complètement la composition du grain.

La cause principale et primitive de ces altérations est l'humidité. C'est elle qui amène l'ergot, le charbon et la rouille, quand le blé est encore sur pied. A la moisson, si les épis se trouvent fauchés et couchés en javelles sur le sol, presque toujours il arrive que les grains se gonflent, la germination commence et les végétations cryptogamiques attaquent les parties les plus altérables du

périsperme. Enfin, dans les lieux où se conserve le blé pour les besoins du commerce, c'est encore à la même cause qu'il faut attribuer la putréfaction et les moisissures de toute sorte qui en détruisent la qualité et le goût.

L'art de conserver les grains récoltés n'a pas beaucoup progressé depuis les temps anciens. Le meilleur procédé est encore celui qu'employaient les Egyptiens, les Gaulois, les Chinois, les Romains, les Maures, et que les Arabes de nos tribus algériennes ont conservé, c'est-à-dire l'ensilotage; nos greniers, beaucoup plus coûteux, sont certainement inférieurs aux silos. Mais l'ensilotage demande un terrain parfaitement sec et du grain pareillement privé d'eau, conditions auxquelles il est difficile d'arriver chez nous. Les greniers mobiles de Valery, les appareils de M. Huart, de M. de Coninck, de M. Salaville, de M. Devaux, poursuivent par des procédés divers un résultat analogue. Pour les petites provisions, un grenier bien sec et un pelletage fréquent, destiné à prévenir l'invasion des charançons, suffisent généralement.

Il est certain qu'une fois soustraits au contact de l'air et de l'humidité, les blés se gardent indéfiniment. Ceux qu'on a trouvé dans les chambres souterraines d'Herculanum et dans quelques hypogées de la Haute-Egypte n'avaient pas perdu la faculté de germer, malgré une conservation de deux mille ans. A Metz, en 1707, on retrouva de grands amas de blé que le duc d'Epernon y avait fait assembler en 1570, c'est-à-dire cent trente-sept ans auparavant, et on put les utiliser. Au commencement de ce siècle, un particulier qui venait d'acheter une propriété auprès d'Amiens, voulut y faire creuser un puits; les ouvriers, parvenus à la profondeur de deux toises, découvrirent une ancienne construction, composée de plusieurs chambres, où l'on trouva du blé et d'autres grains parfaitement conservés, dont ont put également faire du pain. (Legrand d'Aussy.)

Dans les préparations alimentaires, les graines des céréales sont employées sous les formes les plus variées. Le grain de seigle, recueilli un peu avant sa maturité et séché, s'accommode dans quelques pays comme les petits pois; mûr, sec et rôti, il remplace le café pour certaines personnes. Beaucoup de peuplades sauvages se contentent de manger les grains de maïs grillés, après les avoir brisés entre deux pierres. C'est de la même manière que se pré-

pare, avec l'orge ou le froment, la *rouina* des Arabes. L'orge cuite à l'eau a été l'un des aliments populaires du nord de l'Europe. Le riz est aussi préparé de cette façon chez les nations nombreuses dont il est la principale nourriture. Mais c'est surtout à l'état de farine que les graines céréales fournissent matière aux indications variées du régime et aux artifices de l'art culinaire. La polenta, les bouillies, les pâtes sèches ou molles : nouilles, crêpes macaroni, vermicelle, semoule, les galettes, le pain azime, le pain fermenté, enfin les productions si variées de la pâtisserie, dont il sera plus amplement question ailleurs, ont pour base la farine des blés de diverses sortes.

Le grain est, comme on sait, composé de deux parties : le péricarpe, coloré, sec, non comestible, qui porte le nom de son quand il est détaché, et le périsperme ou masse farineuse. L'art de moudre le blé et de séparer la farine du son par le blutage se perd dans la nuit des temps. Pausanias fait honneur de la découverte des moulins à bras à Mylétas, fils du premier roi de Laconie. Le pain est dû à l'Orient, et les Grecs apprirent à le fabriquer des habitants de l'Asie-Mineure. Mithridate, suivant Strabon, attacha son nom à la découverte des moulins à eau. La description qu'en donne Vitruve indique que les Romains de son temps en faisaient un usage commun ; c'est à eux, sans doute, qu'est due l'introduction de cette utile mécanique dans les Gaules. Ausone en parle comme d'une chose vulgaire. Aujourd'hui, l'art de la mouture est fort avancé. On obtient des farines plus ou moins belles non-seulement suivant la qualité du grain que l'on soumet à la meule, mais en rapport également avec la composition de la pierre meulière, avec la rapidité de sa rotation, et le degré de son frottement sur le soutre.

Une belle farine doit être de couleur claire, exempte de débris végétaux ou animaux, douce au toucher, douée d'une odeur et d'une saveur agréable, sans arrière-goût étranger ; délayée avec la moitié de son poids d'eau elle doit former une pâte homogène susceptible de s'étendre en nappes minces et élastiques.

Les fraudeurs mouillent souvent le grain avant de l'envoyer à la mouture, afin de le renfler et d'en augmenter le poids. Les farines humides qui en résultent fermentent rapidement, altération qu'on reconnaît à leur odeur acétique, à leur couleur rougeâtre ou d'un blanc terne, à leur saveur âcre ou piquante. Con-

servée longtemps dans les lieux humides, la meilleure farine se pique également, se tache de noir et exhale une odeur ammoniacale fétide. Il en est de même de la farine des blés germés, moisis, charançonnés, rouillés, etc. Les farines souffrent moins des insectes que les céréales en grains; néanmoins, plusieurs espèces de blattes en sont avides : le *terebrio molitor* dévore la farine et le son dans les moulins; la *phalène* farineuse y fait de grands ravages. Dans le midi de la France, on redoute également la *cadelle*, importée d'Afrique par nos colons (1).

Les farines sont falsifiées, soit avec des substances nutritives de qualité inférieure, comme les farines de fèves ou la fécule de pommes de terre, soit avec des matières non assimilables, comme les argiles blanches. Nous reviendrons à propos de chaque espèce sur les moyens de reconnaître ces altérations. M. Rivot, professeur à l'Ecole des mines, les range sous cinq chefs : 1° déterminer l'eau hygrométrique du mélange à essayer; 2° préparer et doser le gluten; 3° observer au microscope la farine elle-même et l'amidon séparé dans la préparation du gluten ; 4° doser les matières minérales; 5° recourir aux réactifs. Je craindrais de me répéter en donnant à cette place des généralités qu'il me faudrait morceler un peu plus loin. On trouvera, à propos de chaque espèces, les détails nécessaires pour reconnaître les sophistications.

Nous diviserons ce chapitre en trois articles : 1° *blés et farines diverses;* 2° *panification et variétés de pains;* 3° *gruaux et pâtes.*

I. BLÉS ET FARINES. — **Le Froment.** (*Triticum sativum.*) — Le plus répandu et le plus apprécié des blés, dans les régions tempérées du globe, est sans contredit le froment. Les savants le regardent comme originaire d'Asie : on en compte au moins vingt-huit espèces et un très grand nombre de variétés. Parmi les agronomes, on distingue les froments en *touzelles, seisettes, poulards, aubaines* et *épautres ;* mais, le commerce, considérant leur composition plutôt que leur aspect, les divise en : 1° *blés tendres* ou blancs, qui donnent de belle farine blanche ; 2° *blés demi-durs*, dont le rendement en farine est plus considérable et dont on peut extraire les gruaux employés aux pains de luxe, quoique géné-

(1) M. Lévy, *Traité d'hygiène.* — Payen, *Précis des substances alimentaires.*

ralement ils aient moins de blancheur que les précédents ; 3° *blés durs*, les plus riches en substances nutritives azotées, mais dont la farine est moins blanche et plus grenue. Ces derniers sont particulièrement recherchés pour les pâtes sèches, les semoules et le biscuit de troupes.

On sème le froment à deux époques de l'année, en automne et au printemps, suivant les espèces, pour en obtenir des grains qui diffèrent beaucoup quant au nombre et à la qualité. Pline dit que, de son temps, en Egypte et en Sicile, on récoltait jusqu'à cent pour un. Nos cultivateurs s'estiment heureux du quart de ce résultat. En France, les blés du printemps sont inférieurs à ceux d'automne. Les uns et les autres arrivent à maturité vers le mois d'août, époque où on les coupe, pour les battre, les vanner et les amonceler dans les greniers.

« Les bons froments, dit M. Michel Lévy, se reconnaissent à leur couleur franche, soit d'un jaune légèrement doré, soit d'un gris glacé argenté, soit d'un brun très clair et brillant. Leur rainure est peu profonde ; ils sont bombés, bien remplis et sonores ; ils glissent aisément entre les doigts ; le poids se rapproche de 73 kilogr. par hectolitre dans les froments d'hiver. On doit exiger que le grain soit très pur et purgé par le vannage des graines étrangères ainsi que des traces d'ergot, de carie, de rouille, de charbon et de moisissure. »

Suivant M. Payen, la composition immédiate des froments durs est, sur 100 parties : amidon, 65 ; matières azotées, 20 ; dextrine, 8 ; matières grasses, 2 ; cellulose, 3 ; matières minérales, 3 ; — celle des froments demi-durs : amidon, 70 ; matières azotées, 15 ; dextrine, 7 ; matières grasses, 2 ; cellulose, 3 ; matières minérales, 3 ; — celle des froments tendres : amidon, 77 ; matières azotées, 13 ; dextrine, 6 ; matières grasses, 2 ; cellulose, 3 ; matières minérales, 2.

On peut remarquer d'après ce tableau que, plus le blé est dur, plus il est riche en matière azotée. C'est cette matière qui porte le nom de *gluten* (mélange de glutine, de fibrine, de caséine, d'albumine, de matières grasses et de phosphates). Aucune céréale ne renferme autant de gluten que le froment, c'est ce qui établit sa supériorité. Si la beauté de la farine était la même pour toutes les sortes, on devrait constamment préférer les blés durs à tous les autres, puisqu'ils sont plus riches en cette précieuse ma-

tière, mais la farine des blés durs est grise : c'est pourquoi les boulangers ne l'emploient presque jamais seule, et l'abandonnent aux vermicelliers.

On estime à vingt-cinq pour cent la proportion de son que l'on extrait du froment ordinaire ; il arrive cependant quelquefois qu'on tamise assez exactement pour l'enlever en entier. Les boulangers ne cherchent pas ce résultat, et, au point de vue de l'hygiène, une petite quantité de son dans la farine passe même pour avantageuse : on attribue à sa présence la propriété de tenir la farine en bon état et d'en rendre l'usage rafraîchissant. La farine qui sert pour le pain de la troupe et des hôpitaux est blutée au vingtième. On prépare à Paris, sous le nom de *farine de gruau,* une farine de blé décortiqué préalablement de son péricarpe ; on obtient de la sorte un rendement de quatre-vingt-huit pour cent de pure farine, et l'on n'a pas ainsi à supporter la perte assez considérable de parties farineuses qui s'en vont d'ordinaire avec le son par le blutage.

On peut dire qu'une farine de froment est bonne quand elle ne présente aucune trace de débris étrangers, végétaux ou animaux, qu'elle est d'une couleur blanc jaunâtre, d'une odeur douce, d'un goût agréable, *sui generis,* qu'elle ne se pelotonne pas, qu'elle ne sent pas l'aigre ou le moisi, et que les procédés d'analyse n'y font reconnaître aucune falsification.

Ces procédés, avons nous dit, comprennent cinq opérations. — 1° *La constatation de l'état hygrométrique.* On y parvient à l'aide d'une double pesée de la farine telle qu'elle sort du sac, et après qu'elle a été soumise à un courant d'air chaud que l'on élève successivement à cent degrés. La belle farine de froment ne devrait pas contenir plus de dix pour cent d'eau. Celle que vendent les boulangers de Paris en contient quelquefois vingt pour cent. Dans les circonstances atmosphériques communes, on peut admettre quinze pour cent, mais pas au-delà. — 2° *Le dosage du gluten.* En soumettant cent grammes de farine au lavage dans un nouet de linge, pendant un certain temps, il arrive un moment ou la pâte complètement dénuée d'amidon ne blanchit plus l'eau, se malaxe dans la main, augmente rapidement de consistance et d'élasticité, et se boursoufle à la première impression de chaleur. Une farine pure de froment doit donner de neuf à onze de son poids pour cent en gluten dans son état hygrométrique ordinaire.

— 3° *L'observation microscopique de l'amidon.* Cet examen se fait ordinairement sur l'amidon que l'eau entraîne dans la préparation du gluten, et qu'on soumet au champ du microscope après l'avoir séché. Il ne peut être fait que par un œil exercé, qui seul sait reconnaître, à leur forme et à leur diamètre, les fécules de pomme de terre, de haricot, de maïs, de millet, d'avoine, de seigle, etc. — 4° *Le dosage des matières minérales.* On n'a coutume d'y recourir que quand on soupçonne quelque addition de plâtre, de craie, etc. Il faut alors procéder par incinération dans une capsule de platine. Un gramme de farine, si elle est pure, ne doit guère laisser plus d'un centigramme de cendre; il en donne de cinq à vingt si la farine est falsifiée par une substance minérale. — 5° *L'examen par les réactifs chimiques* sert à confirmer les épreuves précédentes. Veut-on rechercher la présence de la fécule de pomme de terre, on mêle dix grammes de la farine à essayer avec quatre grammes de bicarbonate de soude, et l'on y ajoute successivement, par petites parties, soixante-deux grammes d'eau. Le mélange étant fait, on le met dans un verre à pied et on y verse, par petites portions, deux ou trois cuillerées de vinaigre blanc et une cuillerée d'eau. Il y a effervescence et production d'écume formée du gluten et d'une partie de la farine. On continue d'ajouter de l'eau et du vinaigre jusqu'à cessation de toute effervescence. Alors on en lève l'écume, et on verse dans le liquide deux cuillerées à bouche d'eau iodée (cette eau se prépare par le mélange de un gramme d'iode dans cent vingt-cinq grammes d'eau) et une cuillerée à café d'alcool. Si on opère sur de la farine pure, il se produit une coloration rosée, qui disparaît en peu de temps, tandis que, si l'on a opéré sur de la farine féculée, le précipité se divisera en deux parties : la fécule, teinte en bleue, descendra au fond du vase et conservera sa couleur, tandis que l'amidon de froment, plus léger, occupera la partie supérieure et se décolorera (Joigneaux). — S'il s'agit de constater la présence de la farine de fèves, féveroles et autres légumineuses de bas prix, on humecte avec de l'eau une baguette de verre, et on la trempe dans la farine, où elle s'enduit d'une légère couche ; on l'expose après cela successivement aux vapeurs de l'acide nitrique et de l'ammoniaque. Si la farine de froment contient de la farine de fèves, l'enduit qui tient à la baguette se couvrira de points d'uu beau rouge vif, d'autant plus nombreux, que la fraude sera plus grande (Joi-

gneaux).— On peut constater la présence du maïs en traitant la farine par l'acide azotique étendu d'eau, puis par une solution de carbonate de potasse ; il se formera alors des flocons jaunâtres présentant quelques points jaune-orangé. — L'addition des farines de seigle, d'orge, de riz n'est pas décelée par les réactifs, mais elle l'est facilement par l'épreuve du dosage du gluten que nous avons indiquée. — Si c'est avec de l'alun, des sels de chaux, de l'argile ou du sable que la farine a été falsifiée, après avoir été mis sur la trace de la fraude par l'épreuve de l'incinération, on retrouvera facilement chacun de ces sels dans les cendres par les procédés que la chimie indique.

La falsification des farines par les sels inorganiques peut donner lieu à de très graves accidents. L'addition de la fécule n'est pas nuisible, mais elle enlève à la farine de froment une partie de ses qualités alibiles, puisqu'elle ne contient pas de gluten. Celle des farines légumineuses est une fraude moins coupable ; car dans certaines contrées, à Dijon, par exemple, on mêle deux pour cent de fèves aux farines destinées à la boulangerie, et on regarde ce mélange comme propre à favoriser la panification. Mais le consommateur a toujours droit d'exiger qu'on le prévienne des manœuvres de ce genre.

On emploie la farine de froment presque exclusivement à la confection du pain qui se mange dans les villes, à celle du biscuit de troupes, des pâtes sèches, et à une foule d'autres usages que tout le monde connaît.

Le Seigle. (*Secale cereale.*) — Après le froment, le seigle est une des céréales les plus employées pour la nourriture de l'homme, surtout dans les contrées stériles et les pays montagneux de l'Europe, où les autres blés croissent difficilement. Il n'est pas probable que les anciens en fissent usage; Pline est le premier naturaliste qui en parle. On ignore quelle est sa patrie.

Pour les botanistes, il existe plusieurs espèces de seigle, mais il n'y en a qu'une pour les cultivateurs, c'est le *seigle commun*, dont les différences de culture ont produit trois variétés : le *seigle d'automne*, le *seigle trémois* et le *seigle de Russie*.

On sème les seigles en automne et au printemps. C'est une culture très répandue dans nos provinces de Poitou, de Limousin, de Champagne, de Lorraine et de Bretagne. Il mûrit avant le fro-

ment, et se récolte de la même manière. Sa production moyenne est de quarante pour un.

Le grain du seigle doit peser 70 à 72 kilogrammes à l'hectolitre dans les bonnes années. Il est plus petit et plus allongé que celui du froment; sa couleur est d'un gris corné. On l'estime d'autant mieux qu'il est plus plein, exempt de graines étrangères, d'insectes, de rouille et surtout d'ergot, maladie à laquelle il est très sujet.

Le seigle ergoté se reconnaît à la grande augmentation de son volume, à sa couleur brune plus ou moins violacée et à la déformation qu'il subit pour prendre l'aspect d'un ergot de coq. Il est solide, d'une cassure nette, d'une odeur vireuse et d'une saveur styptique. C'est, suivant Guibourt, non plus un grain de blé, mais un champignon qui, après la destruction de l'ovaire, s'est greffé à sa place. Absorbé seul par les voies digestives, l'ergot agit avec une extrême violence, à la manière des poisons narcotico-âcres. Mêlé dans une certaine proportion au pain, il cause une maladie qui porte le nom d'*ergotisme*, et qui a été observée avec beaucoup de soin par les médecins du dernier siècle. Tout porte à croire que c'est la même affection qu'on connaissait au moyen-âge sous le nom de *feu Saint-Antoine*. Elle se manifeste tantôt par des convulsions, tantôt par la gangrène des extrémités, et se termine presque invariablement par la mort. La dernière épidémie de ce genre date de 1820. Elle fut observée dans le département de l'Allier, au milieu de quelques cantons dont les récoltes étaient ravagées par l'ergot. Depuis cette époque, les observations des hygiénistes ont si vivement frappé l'attention publique, que les cultivateurs les plus avares ont soin de purger scrupuleusement leurs récoltes par le criblage et le lavage avant de les conduire au moulin ou au marché.

Voici, suivant M. Payen, la composition immédiate du seigle, sur 100 parties : amidon, 65; matières azotées, 12; dextrine, 15; matières grasses, 2; cellulose, 3; matières minérales, 3. Moins riche en matières azotées que le froment, le seigle contient, par conséquent, moins de gluten, et celui-ci, fort difficile à isoler, se distingue du gluten de froment par une couleur foncée et une viscosité particulière. Il est difficile à dessécher; c'est lui qui donne au pain de seigle cette fraîcheur constante qu'on y remarque.

On moud le seigle comme le froment, mais avec des pierres d'une qualité inférieure. La friabilité du péricarpe, qui se réduit en poussière sous la meule, rend le blutage constamment défectueux et cause l'aspect un peu bistre de la farine. Mais si on la préparait avec du grain préalablement décortiqué, on l'obtiendrait très belle. Elle est sujette aux mêmes altérations que la farine de froment. Les sophistications se découvriraient par les mêmes moyens s'il était nécessaire, mais sa faible valeur commerciale la met généralement à l'abri de la fraude.

Le seigle pourrait servir à préparer un gruau rafraîchissant et délicat. Avec sa farine, seule ou mélangée, on confectionne un pain commun et des pains de fantaisie qui sont agréables à beaucoup de personnes. Le pain d'épice, dont les enfants sont friands, se fait aussi avec la farine de seigle. Dans le Nord de la France, en Belgique, en Hollande, en Allemagne et en Angleterre, on distille le seigle pour en obtenir le *gin*. Enfin Wauters, dans un travail sur les plantes indigènes, qui a mérité un prix de la Société de Médecine de Bordeaux, rapporte plusieurs observations de fièvre intermittente guérie par le pain de seigle torréfié.

L'Orge. *(Hordeum vulgare.)* — Hippocrate a consacré un livre entier à l'éloge de l'orge ; c'est assez dire que ce grain est un des plus anciennement connus. Les Egyptiens, les Hébreux, les Grecs s'en servaient comme d'un aliment recherché. Dans les jeux célébrés à Eleusis à l'occasion des grands mystères qui avaient lieu tous les ans en l'honneur de Cérès et de Proserpine, le prix du vainqueur pour les athlètes était, selon Pausanias, une mesure d'orge. Quoique un peu déchu de cette haute considération, ce blé est encore l'objet d'un grand commerce, surtout dans les contrées du nord de l'Europe, où il est cultivé à cause de sa grande rusticité et de l'abondance de sa récolte, qui produit, à superficie égale, une quantité deux ou trois fois plus grande que le froment.

Les cultivateurs reconnaissent plusieurs variétés de ce grain ; les principales sont : l'*escourgeon*, l'*orge à deux rangs*, l'*orge en éventail*, *l'orge trifurquée* et l'*orge commune*.

Les semailles d'orge se font soit en automne, soit au printemps, selon les contrées, et c'est la première de toutes les céréales qui arrive à maturité. Vers juin ou juillet, on la coupe, on la bat et on la met en grange.

Son grain est plus gros, plus rude, et d'un jaune moins foncé que le froment. On y trouve souvent la rouille, le charbon et des graines étrangères, signe certain d'une culture peu soignée. L'hectolitre d'orge pèse de 63 à 65 kilogr.

L'analyse a fourni à M. Payen, sur 100 parties : amidon, 67 ; matières azotées, 13 ; dextrine, 10 ; matières grasses, 3 ; cellulose, 5 ; matières minérales, 3. Le gluten contenu dans les matières azotées de l'orge est mal lié, difficile à isoler et en petite proportion, ce qui la rend inférieure en tous point, au froment.

La présence de l'enveloppe externe dure et fragile, qui est parpartiellement réduite en poudre sous la meule, rend la farine d'orge grossière, quelque soin que l'on prenne pour la bluter. Il faudrait pour éviter en partie cet inconvénient ne porter au moulin que de l'orge préalablement décortiquée. Grâce à son bas prix, cette céréale n'a pas à craindre la sophistication.

Dans quelques contrées heureusement fort rares, la farine d'orge sert encore à fabriquer un pain de qualité tout à fait inférieure, mais ce n'est là qu'un emploi accidentel. Son principal débouché est pour la fabrication du *malt*, qui sert dans toutes les contrées du Nord à préparer la bière. En Allemagne, l'*orge perlé* ou orge décortiquée et arrondie entre deux meules, que nous n'employons que pour faire des tisanes rafraîchissantes, entre dans la confection des potages au bouillon, au lait, au beurre. Ce n'est autre chose qu'un *gruau d'orge*.

L'Avoine. *(Avena sativa.)* — Les anciens faisaient peu de cas de l'avoine. Pline la regarde comme un blé dégénéré; et Galien ne la croit propre qu'à la nourriture des chevaux. Cependant depuis les temps reculés, les Germains la cultivaient et en faisaient une sorte de bouillie pour leur usage. On peut donc regarder cette céréale comme indigène du nord de l'Europe, où elle est encore en possession d'occuper une grande place dans les assolements. En France, ce sont les départements situés au-dessus de la Seine qui la cultivent particulièrement.

A côté de l'*avoine commune*, les cultivateur en admettent trois autres espèces botaniques comprenant un grand nombre de variétés. Ils distinguent l'*avoine patate*, l'*avoine de Georgie*, l'*avoine de Hongrie*, l'*avoine nue*, l'*avoine courte*, etc.

Les semailles se font en septembre ou en février, et la récolte en

juillet et en août. Quand le terrain et la saison sont favorables, on obtient un rendement qui peut aller jusqu'à soixante-dix pour un. Les manipulations sont les mêmes que pour les autres blés. Le charbon est la seule affection sérieuse que l'avoine redoute.

On reconnaît la bonne avoine disent les marchands, quand elle est lourde et pleine. Quoique les grains occupent plus de volume que ceux du froment, l'avoine, à volume égal, est celle des céréales qui pèse le moins, parce que le grain reste constamment enveloppé d'une écaille légère qui adhère par la base et le fait paraître plus gros qu'il n'est en réalité. Le poids moyen d'un hectolitre d'avoine varie de 42 à 48 kilogrammes. Sa coloration influe, dit-on, sur sa qualité. Il y en a de blanche et de noire. Cette dernière est généralement préférée.

M. Payen en donne l'analyse suivante, sur 100 parties : amidon, 61 ; matières azotées, 14 ; dextrine, 9 ; matières grasses, 6 ; cellulose, 7 ; matières minérales, 3. En comparant cette composition à celle des autres grains, on voit que l'avoine contient presque autant de matières azotées que le froment commun, et que la proportion de substances grasses y est beaucoup plus considérable. Un autre caractère distinctif de l'avoine consiste dans la présence d'un principe aromatique, qui excite au plus haut point l'appétence des animaux qu'on en nourrit. Ce principe réside surtout dans l'enveloppe.

La farine d'avoine a un aspect grisâtre, et, comme l'enveloppe représente les vingt-huit centièmes du poids du grain, on en retire à peine soixante pour cent du poids total, en faisant la part des déchets de blutage. Si elle était suffisamment tamisée ou obtenue avec le gruau, elle serait plus fine et plus délicate que la farine d'orge, et plus nourrissante que celle de seigle, mais on la rencontre rarement bien préparée dans le commerce, parce qu'elle est d'un emploi très restreint, du moins en France, si ce n'est dans les provinces de Bretagne et de Lorraine, où l'on en fait des galettes et des bouillies. Le pain d'avoine n'est guère plus estimé que le pain d'orge. Il n'en est pas de même de son *gruau*.

Blé Noir ou Sarrasin. *(Polygonum fagopyrum.)* — Ce n'est pas sans raison que je place ici le sarrasin immédiatement après l'avoine. Depuis qu'on cherche à se rendre compte du produit réel des cultures et du mérite bromatologique des grains, cette plante

modeste, longtemps reléguée dans les provinces arides, se répand jusque dans les départements les plus fertiles, et l'estime qu'en font les habitants des campagnes pour leur nourriture a été justifiée par la science.

Le blé noir, selon Aulagnier (1), est originaire d'Asie. Il a été introduit en Europe par les Maures ou Sarrasins d'Espagne, et en France par le commerce avec les Espagnols. On ignore l'époque précise de cette importation, mais elle est postérieure au XIII[e] siècle, et n'était pas encore complète au XV[e], car les *Contes d'Eutrapel*, publiés en 1587, disent que, sans ce grain venu depuis soixante ans en Bretagne, les pauvres gens auraient beaucoup à souffrir, et Schoockius, qui écrivait en 1661, affirme que, de son temps, il n'y avait pas un siècle que le sarrasin était introduit en Flandre.

Il n'existe pour les cultivateurs qu'une seule espèce de blé noir; il a produit une variété, le *sarrasin de Tartarie*.

La culture en est surtout répandue dans les provinces de Limousin, Bretagne, Forez, Dauphiné, Berry, et Normandie. Elle à l'avantage de pouvoir se placer en récolte dérobée, c'est-à-dire, entre deux autres sans leur nuire, car il suffit de quatre mois pour l'amener à maturité. Ainsi, en Limousin, on sème le blé noir en juillet, après le colza, et il est récolté avant l'époque où l'on doit semer les froments. Il donne en moyenne vingt-cinq pour un, et on ne lui connaît pas de maladies sérieuses.

Le grain de blé noir a une forme étrange. Il présente la figure d'un prisme triangulaire, comme la faine du hêtre, mais il dépasse rarement le quart de sa grosseur. L'enveloppe est grisâtre, le périsperme blanc. Le blé est d'autant plus estimé que touts les grains ont une taille égale. Il doit peser 55 kilogrammes à l'hectolitre.

M. Isidore Pierre a constaté, sur 100 parties, la composition suivante : amidon, 65; matières azotées, 26 (azote, 4); matières grasses, 7; cellulose et substance ligneuse, 4; sels divers, 2. Cette analyse tendrait à prouver que le blé noir contient une quantité d'azote supérieure à la viande fraîche et au froment, une quantité de graisse supérieure même à l'avoine, et que les gens peu fortunés, privés le plus ordinairement de l'avantage de manger

(1) AULAGNIER, *Dict. des subst. alimentaires*. 2 vol. in-8.

de la viande, trouvent dans les préparations faites avec la grossière farine de ce grain un aliment qui la remplace mieux que les autres céréales.

La farine de blé noir n'a pas un aspect séduisant. La teinte sombre du son et la poussière qui s'y trouve généralement mêlée, ainsi que la difficulté de la tamiser suffisamment pour en enlever les minces débris de péricarpe, éloignaient de son usage les ménages aisés; mais un minotier de Limoges, M. Wolinski, ayant eu récemment l'heureuse idée de ne soumettre à la mouture que des grains préalablement décortiqués, en a obtenu une farine aussi friable, aussi blanche, aussi douce au toucher que la plus belle farine de riz, et son bas prix exceptionnel la met à l'abri de toute spéculation frauduleuse.

On ne fait point de pain de blé noir, parce qu'il ne contient que des matières azotées non extensibles et pas de gluten; mais on en prépare en différentes provinces, et notamment en Limousin sous le nom de *galetous*, un aliment peu coûteux, d'un goût agréable, d'une digestion assez facile et riche en principes réparateurs.

Le Maïs ou Garouil. *(Zea maïs.)* — Le maïs, appelé ailleurs *blé d'Inde, blé de Turquie* ou *blé d'Espagne,* est aussi une production d'origine étrangère, que l'Europe doit à l'Amérique. Les écrivains n'en parlent pas avant le XVIe siècle. Il fut introduit en France sous le règne de Henri II.

On connaît plusieurs espèces de maïs, mais nous n'en cultivons qu'une seule, le *maïs commun,* qui a produit quatorze variétés.

Cette plante demande un climat chaud; elle est particulièrement cultivée en France, dans les provinces de Guyenne, de Bourgogne et de Gascogne. Les semailles se font en avril, et la récolte en octobre. Le rendement est de vingt pour un, quelquefois davantage, quand le grain n'est pas attaqué par le charbon, auquel il est fort sujet, ou par l'ergot.

L'aspect du grain de maïs, beaucoup plus gros que les autres céréales, le fait facilement reconnaître. Sa couleur est d'un jaune clair, quelquefois d'un rouge vineux, selon les variétés. Il est d'autant plus estimé que le grain est plus gros, plus propre, plus lourd. Le poids de l'hectolitre est de 70 à 75 kilogrammes. La conservation n'en est pas très facile; il a de la tendance à moisir, c'est pourquoi les paysans gardent dans les spathes celui dont

ils ont besoin pour la semence, et passent au four, afin de le sécher complètement, celui qu'ils destinent au commerce.

L'analyse y fait reconnaître les proportions suivantes, sur 100 parties : amidon, 68 ; matières azotées, 12 ; dextrine, 4 ; matières grasses, 9 ; cellulose, 6 ; sels divers, 1. D'où il résulte qu'aucune céréale n'est aussi riche que celle-ci en matière grasse ; mais c'est un mérite de mince valeur, car il est toujours facile d'ajouter de la graisse aux aliments, et l'amidon même en fournit par la digestion.

Afin d'assouplir l'enveloppe coriace qui forme environ six centièmes du poids du grain, et d'éviter qu'elle ne se réduise en poudre sous la meule, on est dans l'usage de l'humecter avant de le porter au moulin. La farine que l'on obtient est jaune et assez appétissante. On la reconnaît à sa couleur, à la nuance éclatante du son qui y est toujours mêlé et à une odeur particulière. Cette farine a une grande tendance à rancir, on y remédie en la conservant dans des sacs suspendus à l'air, et surtout en ne la préparant qu'au fur et à mesure des besoins.

Il paraît, d'après Augustin Zarate, que les Indiens d'Amérique composent, avec l'épi du maïs, une boisson fermentée qu'ils appellent le *yolatole* et qui les enivre plus promptement que le vin. Chez nous, les boulangers mêlent souvent une petite proportion de sa farine à celle du froment pour en faire leur pain. Ils l'estiment surtout pour l'opération qu'ils nomment *fleurage,* mais on fait peu de pain de maïs pur, parce qu'il est de qualité très inférieure. Le principal usage de cette farine, dans nos provinces de l'Est et du Midi, est d'en préparer une bouillie, vulgairement appelée *gaudes,* et qui est la même que la *polenta* des Italiens.

La médecine a signalé un inconvénient qui restreindra de plus en plus l'emploi du maïs dans l'alimentation humaine, pour le rejeter dans celle des animaux, où il donne de si excellents résultats : c'est la production de la *pellagre*, maladie dont on lui attribue l'origine. Gaspard Cazal en Espagne, Frapoli en Italie, et le docteur Costallat en France, ont étudié cette terrible affection avec beaucoup de soin, et lui reconnaissent pour cause le maïs ou plutôt un champignon qui se développe sur ce grain *(sporisorium maïdis, verdet)*. La pellagre débute par un dérangement des voies digestives ; elle ne tarde pas à amener un changement de couleur à la peau, qui s'enflamme, et des troubles

graves dans la raison. Tous ceux qui, dans un canton ou une famille, ont fait usage pendant un certain temps de farine de maïs avariée, en sont généralement attaqués.

Le Riz. *(Oriza sativa.)* — Le riz est originaire de l'Inde, où il forme encore la base de l'alimentation. Pline et Galien en parlent, mais il ne paraît pas que, de leur temps, on en recoltât déjà en Afrique et en Italie, comme aujourd'hui. On a voulu transporter cette culture en France vers le milieu du XVIe siècle, au témoignage de Quiqueran de Beaujeu, mais elle a été promptement abandonnée ou à peu près. C'est aujourd'hui l'Amérique, la Chine, l'Inde et l'Egypte qui, avec l'Italie, en approvisionnent tous nos marchés.

La seule espèce qui se cultive dans l'Europe méridionale est le *riz commun*. Elle a produit plusieurs variétés, parmi lesquelles le *riz sans barbe* et le *riz impérial*. L'insalubrité qui résulte du voisinage des rizières ne doit pas nous faire beaucoup regretter le peu de cas qu'en font nos laboureurs.

Le riz consommé en France vient principalement de la Caroline et du Piémont. Le premier est le plus beau. Le commerce ne le fournit que décortiqué. Il est tout à fait blanc, transparent, anguleux, allongé, sans odeur et d'une saveur farineuse franche. Le second est jaunâtre, plus arrondi et opaque. Il faut choisir le riz de la dernière récolte, net de poussière et d'ordures, entier, bien nourri et lourd.

C'est un des grains les moins altérables, en raison de sa cohésion ; cependant il arrive quelquefois que, dans les transports par mer, il est avarié par l'eau salée. Cette circonstance le rend impropre aux usages domestiques. Les fraudeurs n'ont jamais eu la pensée de le falsifier.

M. Payen en donne l'analyse suivante, sur 100 parties : amidon, 89; matières azotées, 8; dextrine, 1; matières grasses, 1; cellulose, 1; sels divers, 1. Cette composition ne justifie pas la vogue dont jouit le riz à titre de substance alimentaire. C'est, de toutes les céréales, la plus pauvre en principes azotés, en matières grasses et en sels minéraux.

« On a considéré le riz, dit M. Payen, comme doué d'un pouvoir nutritif remarquable, par ce motif, disait-on, qu'il forme la nourriture à peu près exclusive des populations indiennes

et chinoises. Il y a dans cette croyance une double erreur. En Asie, le riz est presque toujours associé à d'autres aliments riches en matières grasses et azotées. Lorsqu'on l'emploie presque seul, il est si peu nourrissant que les hommes qui en font usage en consomment un volume énorme. Sans doute, il peut faire partie d'une bonne alimentation, mais à la condition qu'on lui associera d'autres aliments riches en principes alibiles qui lui manquent. Sous ce rapport, il se rapproche des tubercules de pommes de terre, qui ne sont également pourvus en abondance que de la substance amylacée ou féculente. » « C'est donc à tort, poursuit M. Michel Lévy, que l'Administration de la guerre maintient le riz comme une denrée très nutritive dans les approvisionnements de siége et de campagne, et qu'elle est allée jusqu'à poser à la Commission consultative des subsistances militaires cette question : qu'elle est la ration de riz à allouer au soldat en remplacement de la viande, celle-ci venant à manquer? »

La farine de riz se prépare toujours avec les grains décortiqués. Elle est très blanche, douce au toucher, et douée d'une odeur particulière qui empêche de la confondre avec les farines étrangères.

On fait, dans l'Inde, avec le grain une sorte de bière qui porte le nom de *saki*, et une eau-de-vie nommée *rak*, qui est très enivrante. Sa farine, employée seule, est à peine panifiable; mais, en la mêlant à celle du froment, elle peut donner un pain agréable à manger. C'est surtout à l'état de *gruau* que le riz est employé chez les peuples qui en font le plus fréquemment usage.

En considérant seulement dans le riz un aliment farineux, sans tenir compte de l'infériorité de sa composition relativement aux autres céréales, on peut le regarder à juste titre, avec Linné, comme le premier de cette classe. La pomme de terre lui est certainement inférieure. Il apaise pour longtemps la faim sans être lourd, rafraîchit, augmente la sécrétion du lait, et mérite, par son bon goût et son aspect agréable, de tenir sa place dans les approvisionnements de tous les ménages.

Le Millet. (*Panicum.*) — Les deux espèces de millet qui portent le nom de *panic* et de *mil* étaient connues en Italie et en Gaule avant le temps de Pline, puisque cet auteur en parle assez longuement. Ils ne diffèrent que par le port de la plante et la forme des panicules.

Cette culture est aujourd'hui presque abandonnée en France, du moins au point de vue de l'alimentation humaine. Elle est réservée aux besoins de l'industrie et à la nourriture des oiseaux. Cependant, dans nos provinces de Gascogne et de Champagne, on voit encore quelques villages où le millet est usité comme aliment. Il lui faut, pour prospérer, une assez forte chaleur. On le sème en mai, pour le cueillir aussitôt que la maturation commence, vers le mois d'août.

Sa graine est un peu plus grosse que celle du colza, ronde, jaune et brillante; elle pèse par hectolitre 70 kilogrammes, qui se réduisent à 43 après la décortication. On en a fait autrefois du pain. La bouillie de millet ou *millasse* est encore en usage, mais c'est un aliment lourd qui ne convient, comme les gaudes, qu'à des estomacs très robustes.

II. PANIFICATION ET VARIÉTÉS DE PAINS. — **Historique.** — La panification est l'opération par laquelle on convertit en pain la farine des céréales. Cette industrie date du jour où l'on a introduit le levain dans la pâte, et converti une galette indigeste, peu sapide et de mauvais goût, en un aliment agréable, substantiel, dont personne ne se lasse, et qui fait la base de la nourriture des peuples civilisés. *Nullo alio alimento magis continetur vita quam pane optimo.*

Le passage de l'*Exode* par lequel Moïse prescrit aux Israélites l'usage du pain azyme pendant la fête de Pâques indique clairement que, déjà à cette époque, le peuple hébreu faisait son régime ordinaire de pain fermenté. Il est même probable qu'on connaissait, au temps de Moïse, les fours dont Suidas attribue l'invention à un certain Annus, égyptien. Malgré cette découverte, l'usage général persista longtemps de cuire le pain sous la cendre, c'est-à-dire sur une plaque de terre échauffée, que l'on couvrait d'un chapiteau de métal, garni de cendres chaudes. Les Grecs, voisins de l'Égypte et de la Syrie, connurent de bonne heure la panification. Ce fut d'eux, par leur colonie de Marseille, que nos pères l'apprirent, et les Druides gaulois avaient déjà établi l'usage de porter un pain dans la fameuse cérémonie du gui sacré, avant que les Romains eussent des fours à boulangers.

Dans nos campagnes, la fabrication du pain est encore abandonnée aux mains des valets de ferme, qui brassent une pâte ex-

trêmement défectueuse, et, sous prétexe d'économie, enfournent à la fois une provision surabondante de tourtes énormes, dont le moindre défaut est que leur croûte soit brûlée avant que l'intérieur de la masse ait achevé de cuire. Mais on aurait tort de supposer, d'après cette imperfection d'un art si ancien, que les boulangers de nos villes modernes soient les premiers qui aient songé au progrès de leur industrie. Au temps de Pline, le pain de Gaule avait une réputation qui s'étendait jusqu'en Italie. Cet auteur dit textuellement : « Les Gaulois emploient l'écume de leur bière en guise de levain ; le pain qu'ils obtiennent ainsi est plus léger que celui des autres contrées. » Les fourniers gaulois avaient choisi pour leur patron, Mercure. Ils lui avaient bâti un temple dont on voyait encore les ruines il y a deux cents ans, dans un village qui a conservé le nom d'Artai, à deux lieues de Grenoble (1). Charlemagne s'occupa de la police d'une profession si importante. L'office de grand panetier devint une des fonctions de la maison de nos rois. Saint-Louis érigea les talmeliers, comme on disait alors, en corporation, et ils avaient déjà poussé leur art si loin, que des chartes de cette époque, citées dans le *Glossaire de Ducange*, nomment le *pain de pape*, le *pain de cour*, le *pain de chevalier*, le *pain de salle pour les hôtels*, le *pain tribolet*, le *pain doublet*, le *pain blanc*, le *pain bourgeois*, le *pain bis*, le *pain biscuit* (2), auxquels on ajouta plus tard le *pain chemineau*, le *pain à la reine*, le *pain mollet*, le *pain de mouton*, le *pain de Ségovie*, etc. Aujourd'hui, on distingue encore quinze à vingt sortes de pains, et nos boulangers continuent à n'avoir pas de rivaux au monde.

Composition du pain. — Les matières qui entrent normalement dans le pain sont : la farine, l'eau, le levain et le sel.

Une farine panifiable doit contenir, en proportion déterminée, du gluten et de l'amidon. « Le premier la rend apte à former avec l'eau une pâte homogène et élastique ; le second compose la masse de la pâte, qui, sous l'influence du levain et de la chaleur, laisse éclater ses utricules, et donne naissance à divers gaz, dont l'expension soulève et crevasse le gluten, sans qu'il puisse s'échapper de ses mailles. Ce qui fait donc le pain lourd et aplati, c'est l'in-

---

(1) Chorier, *Histoire du Dauphiné*.

(2) Legrand d'Aussy, *Histoire de la vie privée des français*, 3 vol. in-8.

suffisance et le défaut d'élasticité du gluten; ce qui rend la pâte molle, blanche, sucrée, c'est l'amidon. Cinq cents grammes de farine panifiable doivent contenir au minimum cinquante grammes de gluten hydraté. » (M. Lévy.)

Si l'on en croit les boulangers, la qualité de l'eau entre pour quelque chose dans le résultat de la panification. Ils préfèrent généralement l'eau de puits aux eaux courantes. Mais ce qui est indubitable, c'est l'influence de la quantité employée de ce liquide. De la quantité d'eau dépend le rendement, c'est-à-dire qu'avec un poids uniforme de farine on obtiendra, dans de certaines limites, un poids de pain plus ou moins considérable, suivant la quantité d'eau qu'on aura employée. En moyenne, cent kilogrammes de farine fournissent cent trente kilogrammes de pain; ce qui revient à dire, en tenant compte des déchets de mouture et de blutage, que cent kilogrammes de blé doivent donner au moins cent kilogrammes de pain. Si l'on dépasse cette proportion, la pâte, trop molle, ne se panifie que par un artifice de boulangerie, et le produit qu'on en obtient est frauduleux, puisqu'une partie du poids, qui devrait être occupé par des substances assimilables, ne l'est que par un excès d'eau. Nous indiquerons plus loin la manière de découvrir cette supercherie.

Le pétrissage ne donnerait qu'une pâte compacte, lourde et indigeste si l'on n'avait recours à un autre agent qui détermine la fermentation : c'est le levain. Ce levain est tantôt de la levûre de bière, tantôt de la pâte fermentée et conservée d'un pétrissage à l'autre. Dans les campagnes, on conserve souvent le levain plusieurs semaines : M. Payen fait remarquer que, lorsqu'il est passé à la fermentation acide, cet agent produit une fermentation vicieuse et donne un pain mat, lourd, disposé aux moisissures. Les boulangers de Paris renouvellent les levains tous les jours. Il faut deux cent cinquante grammes de levain pour 100 kilogr. de farine.

On ne doit, d'après les règlements de police, mêler à la pâte de pain d'autre sel que le chlorure de sodium (sel marin), qui a la propriété de favoriser la fermentation et de rendre le pain plus savoureux. On l'emploie à la dose de cinq-cent grammes par cent kilogrammes de farine. L'addition du sulfate de cuivre et de l'alun, qui donnent à la mie plus de blancheur, et du carbonate d'ammoniaque, qui contribue à faire lever la pâte, est regardée comme une sophistication.

Procédés de fabrication. — Il ne m'appartient pas d'entrer dans tous les détails du pétrissage, depuis le moment où l'on met le levain daus la farine jusqu'à celui où, la pâte étant suffisamment humectée, étalée et battue, est abandonnée à la fermentation. L'eau qui sert à pétrir doit être chauffée. Il en entre cinquante à soixante litres pour cent kilogrammes de farine, suivant que celle-ci est plus ou moins humide. « On voit encore très généralement, dit M. Payen, l'opération du pétrissage s'exécuter à force de bras. Les hommes chargés de cette besogne très pénible travaillent à peu près nus, et font entendre des sons rauques et plaintifs, qui leur ont fait donner le nom de *geindres*. La sueur ruisselle bientôt sur toute la superficie de leur peau. Une partie de cette excrétion liquide tombe dans le pétrin, se mêle à la pâte, et inspire naturellement un sentiment de dégoût lorsqu'on songe à ce détail de la fabrication. Il est heureusement devenu facile et économique de remplacer l'ancien pétrissage à bras d'hommes par un moyen mécanique simple, en employant les ingénieux ustensiles inventés par MM. Raboisson, Cavillier, Roland, etc. Ces pétrisseurs mécaniques peuvent être mus à bras sans imposer aux ouvriers un excès de fatigue, et ils évitent la posssibilité de l'introduction de la sueur ; on peut encore les mettre en mouvement à l'aide de la vapeur. »

La pâte une fois pétrie, ou opère sa division et sa pesée, on la saupoudre de farine *(fleurage)* et on place chaque lopin dans un panneton garni de toile. C'est là que la fermentation s'opère. La pâte se soulève infiltrée par l'acide carbonique qui, se produisant abondamment, lui communique une partie de la porosité et de la légèreté qui feront les principaux mérites du pain bien confectionné. Nous ne dirons rien de la durée de cette période ; elle varie suivant des circonstances fort diverses. Les boulangers ne se trompent pas pour savoir quand le moment d'enfourner est venu.

Aussitôt que la pâte a pris son *apprêt*, comme disent les boulangers, on doit se hâter de la mettre au four à l'aide d'une pelle saupoudrée de grosse farine, de manière à ce que la chaleur saisisse brusquement les pâtons, les fasse gonfler, et dilate les gaz enfermés sous la croûte, en volatilisant une partie de l'eau.

On évalue à deux cent soixante degrés la température que doit présenter un four au moment de l'enfournement, pour cuire en

vingt-cinq minutes le pain de quatre livres. Dans un four trop chauffé, la croûte se brûle, se détache de la mie, et celle-ci reste molle, parce que l'eau n'a pu s'évaporer. Sous une température trop peu élevée, la pâte s'étale, la croûte ne retient pas assez bien les gaz, les yeux du pain sont petits, il prend l'aspect d'une galette.

L'industrie a cherché à construire des fours où il fût possible de conduire la chaleur à volonté, sans mettre le combustible et la fumée en contact avec les capacités qui reçoivent le pain. Le problème est en partie résolu par les fours à sole mobile de Roland, disposés de manière que toutes les parties de la sole viennent successivement devant la porte au gré de l'ouvrier. Avec cet appareil, les frais de combustible, au lieu d'être augmentés, sont réduits de trente-trois pour cent environ. Les boulangers lui reprochent cependant de brûler souvent la croûte du pain, et ils lui préfèrent en général le four dit anglais à basse voûte.

On reconnaît qu'il est temps de retirer le pain du four aux caractères suivants : 1° en ouvrant la portière, on voit sortir une vapeur humide, qui se dissipe progressivement; 2° la surface du pain a contracté une couleur dorée et appétissante; 3° en frappant sur la croûte inférieure avec le bout du doigt, on produit une résonnance sonore; 4° en pressant la mie du côté qu'on nomme la *baisure*, on constate qu'elle est devenue élastique et reprend rapidement son premier état.

Variétés de pains. — Les caractères du pain diffèrent avec la nature de la farine qui a servi à le préparer et avec les détails de sa fabrication. Il en existe une très grande variété, et l'on pourrait presque dire que chaque pays mange un pain différent. Pour ne nous occuper que de la France, voici les plus généralement employés :

Le pain de luxe se fait avec de la fine fleur de froment tendre ou demi-dur, blutée à soixante pour cent. La pâte, levée avec de la levûre de bière, est travaillée plus longtemps que celle du pain ordinaire, afin de lui faire absorber une plus grande quantité d'eau, et d'y développer, par la fermentation, de très nombreuses bulles de gaz. On donne généralement à ces pains la forme de cylindres allongés ou de couronnes, du poids d'une à deux livres; on les saupoudre de farine de maïs en les mettant au four, où ils ne doivent rester que le temps nécessaire pour développer une belle

croûte dorée. Mangés frais, ces pains sont fort agréables au goût; mais ils durcissent vite et perdent alors toute espèce de saveur. Leur composition abonde en amidon. Si on les mangeait sans y adjoindre d'autres aliments azotés, ils seraient moins alibiles que que le pain ordinaire blanc ou bis.

Les petits pains ou *pains à café* ne diffèrent des précédents que par leur volume, qui représente à peine un quart de livre; on les dispose pour la cuisson en courts cylindres arrondis et accouplés. Ils offrent une croûte colorée et une mie légère très propre à absorber les liquides chauds. La digestion en est facile.

Les pains provençaux sont confectionnés avec la farine spéciale dite de gruau blanc, à laquelle on ajoute quelquefois de quinze à vingt-cinq pour cent de gluten frais provenant des amidonneries. Les pains de gruau, allongés et fendus, se fabriquent d'un poids inférieur à deux kilogrammes; ils ont une croûte de teinte pâle, une mie très blanche, criblée de cavités irrégulières. Plus riches en principes azotés que le pain ordinaire, ils sont d'un prix relativement plus élevé. On les consomme comme pain de table dans le monde élégant.

Les pains viennois se confectionnent pareillement avec la plus belle farine blanche. « Leur composition, dit M. Payen, diffère de celle des autres sortes par l'emploi du lait étendu de trois fois son volume d'eau, au lieu d'eau pure, pour la confection de la pâte. Celle-ci exige d'ailleurs plus de levûre et plus de travail que pour les pains ordinaires. On donne à ces petits pains une forme elliptique, caractérisée encore par une fente longitudinale à laquelle aboutissent de douze à seize légères incisions transversales. Les pains viennois ont un arome agréable et un goût particulier dû à la présence du lait. » Ils sont plus indigestes que le pain ordinaire, moins cependant que les petits *pains au lait* pur qui figurent parmi les pâtisseries.

Les pains de dextrine, préparés aussi avec de la farine de premier choix, recevaient dans l'origine une addition de cinq pour cent de dextrine sucrée. On obtient le même résultat en ajoutant à l'eau destinée au pétrissage trois pour cent de sucre ordinaire. La forme des pains de dextrine est analogue à celle des pains viennois. Ils ont une odeur et une saveur très agréables, qui les font rechercher pour le goûter des femmes et des enfants. Leur pâte est plus légère à l'estomac que celle des précédents.

Les pains de gluten sont pétris, comme leur nom l'indique, en ajoutant à la farine de premier choix, en très petite quantité, une dose considérable de gluten préalablement divisé à l'étuve d'après les procédés de M. Martin de Grenelle. On les prépare sous la forme d'une grosse tresse. Ils servent particulièrement à la nourriture des personnes atteintes de la maladie connue sous le nom de *diabète sucré,* dont le régime doit exclure toutes les substances amylacées ou sucrées, qui exalteraient la sécrétion de la glucose.

Les croissants, qui se présentent sous la forme demi-circulaire d'un rouleau contourné, effilé aux deux bouts, sont pétris, dit M. Payen, avec un mélange de deux œufs battus dans cinq cents grammes d'eau pour un kilogramme de farine. D'ailleurs, le choix de la farine, la dose de levûre ainsi que le travail de la pâte exigent les mêmes soins que lorsqu'il s'agit des autres pains de luxe.

Les pains anglais, que nous avons empruntés à nos voisins d'outre-Manche et qui maintenant se fabriquent dans toutes nos villes, se pétrissent par des procédés qu'il serait trop long de décrire ici, en ajoutant à la farine douze pour cent de pulpe de pommes de terre et une dose considérable de levûre. On les enfourne dans des vases de forme cubique, ce qui, après la cuisson, leur donne l'aspect d'un pavé à angles arrondis. Chaque pain pèse un kilogramme. La croûte est mince et pâle, si ce n'est à la partie supérieure; la mie n'a que de petites cavités. Cette contexture permet de les couper en tranches que l'on fait rôtir pour les graisser de beurre et les manger avec le thé. Un tel pain ne convient point aux malades.

Les muffins sont encore une importation anglaise. Ce sont de petits pains circulaires, à croûte très mince, pâle et molle, que l'on obtient en manipulant la pâte plus longtemps avec un excès d'eau, et en la soumettant à la cuisson dans des boîtes rondes en tôle. Les muffins ne sont pas toujours d'une digestion aisée, quoique la farine y entre seule avec le sel et l'eau. Les femmes leur trouvent un goût qui les fait rechercher par elles pour le déjeuner et la collation.

Le pain blanc, qui aujourd'hui fait la base de l'alimentation des classes aisées, non seulement dans les villes mais encore dans les plus petits hameaux, se fabrique avec les farines de froment dur, demi-dur ou tendre, dites de *première* et de *seconde,* mélangées ensemble de manière à supporter un blutage de vingt-cinq à

trente pour cent. Il se trouve dans le commerce en pains de deux, quatre, six et huit livres, de formes très variées, tourte, flûte, etc., selon qu'on veut avoir plus de mie ou de croûte. On admet comme règle des pains de quatre livres, sur 100 parties : 64 de mie et 36 de croûte. Le pain blanc est, entre tous, celui qui trempe le mieux en soupe, qui est plus léger à la digestion et qui convient mieux à tous les estomacs. Quand il est bien cuit, léger, doré, sonore, fait avec de bonne farine et suffisamment salé, il plaît à tout le monde, et on né s'en lasse jamais.

Le pain bis se fabrique avec les farines de froment dites de *troisième* et de *quatrième*, c'est-à dire auxquelles se trouve mêlé un peu de son, et diffère du précédent en ce qu'il contient moins de gluten et plus de ligneux. Il ne trempe pas tout à fait comme le pain blanc. A cela près, dit M. Payen, il peut nourrir aussi bien, si l'on y associe dans la ration alimentaire une égale dose de viande ou de produits azotés. Généralement, on le moule en tourtes de quatre, six ou huit livres. Sa croûte, couverte d'une abondante couche de farine, est fendillée en dessus ; sa mie est épaisse, d'un blanc un peu terne, et bien œillée. Il a un léger goût aigrelet et une odeur appétissante.

Le pain de munition, distribué aux troupes françaises, est supérieur à celui de toutes les autres puissances, l'Angleterre exceptée. Il se fait exclusivement avec de la farine de froment blutée à vingt pour cent. Cest un pain de forme ronde, de vingt-cinq centimètres de diamètre sur neuf de hauteur, et du poids de un kilogramme et demi. La croûte est épaisse, plus ou moins brune, et saupoudrée de son ; la mie d'un blanc jaunâtre, d'une odeur et d'une saveur agréables. On lui reproche de ne pas tremper dans la soupe, ce qui paraît tenir à un excès d'eau dans la préparation de la pâte, ou plutôt à un défaut de cuisson. Tel qu'il est, le pain de munition français est de beaucoup supérieur à ceux de Piémont, de Belgique, de Hollande, d'Autriche, d'Espagne, de Russie et surtout de Prusse, qui sont préparés avec des blés moins riches en gluten et d'une pâte moins belle et moins blanche.

Le biscuit, fabriqué pour les troupes en campagne et les gens de mer, ne diffère point du précédent pour la qualité de la farine. On ne fait entrer dans sa pâte qu'un sixième d'eau, et on en découpe des galettes quadrangulaires, du poids de deux cents gram-

mes, que l'on empêche de lever par une manipulation spéciale, et que l'on dessèche à l'étuve ou au four de manière à éloigner les chances d'altération. Le biscuit bien préparé a une couleur jaunâtre, une odeur suave et un goût agréable. Sa surface est trouée et non boursouflée. Il est sonore, sec, à cassure vitreuse, d'un blanc pâle, et prompt à se gonfler dans l'eau. C'est un aliment dont on se lasse vite, et qui est bien moins salubre que le pain ; mais les besoins de la guerre font trouver en lui une précieuse ressource. Il se conserve souvent un an et au-delà. Quand il est altéré, soit par la production des insectes soit par la moisissure, il devient une cause puissante de maladie. Les essais tentés pour rendre au biscuit altéré ses qualités en le repassant au four n'ont donné que de faibles résultats.

Le pain de ménage ou de *méteil* est celui dont se nourrissent les paysans aisés. Aujourd'hui que les connaissances physiologiques sont plus généralement répandues, chacun a senti la nécessité d'une nourriture subtantielle appropriée aux besoins du travailleur, et il n'est presque plus de fermier qui ne fasse entrer une plus ou moins grande quantité de froment dans le pain dont il nourrit ses gens : car on ne doit pas oublier que, le froment étant de tous les grains le plus riche en gluten, le pain sera d'autant plus propre à l'alimentation qu'il en contiendra une plus grande proportion. Le mieux serait de n'en point employer d'autre ; cependant, on obtient un bon mélange en mettant deux pour cent de farine de fèves, deux tiers de froment et un tiers de seigle ; ou un tiers de froment, un tiers d'orge et un tiers de seigle ; ou encore un tiers de froment, un tiers de seigle et un tiers de maïs. Le défaut capital des pains de ménage, qui généralement se préparent dans les fermes, est de contenir trop d'eau, et de n'être ni assez levés ni assez cuits. Il en résulte une pâte indigeste et grossière, prompte à s'altérer, et dont l'emploi occasionne souvent des désordres graves de la santé. On trouve dans quelques bourgades des boulangers qui fabriquent des pains de ménage par les procédés de l'art, et les cuisent en petites tourtes du poids de huit livres au plus. En comparant leurs produits à ceux des ménagères, on ne peut s'empêcher de faire des vœux pour que les fours des fermes soient un jour tous détruits.

Le pain de seigle, encore plus rafraîchissant que le pain de méteil et moins nourrissant, conviendrait aux gens oisifs des classes

riches dont l'alimentation est trop succulente, aux personnes constipées, aux bilieux ; mais il est généralement si mal fait, que son aspect repousse avant qu'on l'ait goûté. En effet, ce n'est que dans quelques villes, comme Paris et Lyon, que les boulangers prennent le souci de fabriquer, avec du gruau de seigle convenablement moulu, et bluté à trente pour cent, un petit pain bien pétri, bien léger et suffisamment cuit. Presque toujours, au contraire, dans les provinces pauvres dont les habitants vivent de pain de seigle, cette fabrication est abandonnée à un garçon de charrue, qui, une fois ou deux par mois, le dimanche matin, à la hâte, pétrit tant bien que mal et enfourne au hasard des tourtes de quinze à vingt livres, et les cuit trop ou pas assez, de manière à ne donner qu'un pain mal levé, noir, gras, indigeste, qui commence à moisir au bout de la première semaine. On doit recommander à ceux que les circonstances forcent à faire du pain de seigle pur de tamiser la farine, de manière à enlever le plus de son possible, car c'est la fermentation du son qui noircit la pâte ; de se servir d'eau suffisamment chaude ; d'employer, s'il se peut, du levain de farine de froment ; de soutenir la pâte plus ferme que pour les autres farines ; de faire les tourtes petites et de les laisser au four longtemps. Malgré les progrès de l'agriculture, le pain de seigle est encore la nourriture principale des paysans du Poitou, de l'Anjou, du Rouergue, de l'Auvergne et de la Marche. Champier et Liébaut disent que, de leur temps, les femmes de ces provinces étaient plus belles et plus fraîches qu'ailleurs, et que les coquettes des villes se nourrissaient de pain de seigle afin de se procurer un beau teint.

Le pain d'orge était assez commun chez les anciens, comme on le voit en lisant l'*Evangile*. Ils passait parmi eux pour donner beaucoup de vigueur, et, par ce motif, les gladiateurs en faisaient un usage journalier ; mais, peut-être, possédait-on alors quelque secret de fabrication qui est perdu pour nous, car la grossièreté du pain d'orge est proverbiale, et c'est à peine si les plus malheureux d'entre nos paysans consentent à en manger. L'histoire nous apprend que, sous nos rois de la première et de la seconde race, lorsque quelqu'un était accusé d'un crime, avant de l'admettre à l'épreuve du serment, on lui faisait manger un pain d'orge d'une once, qu'on avait béni avec une oraison particulière dans laquelle on priait Dieu d'ordonner que ce *pain d'épreuves* étranglât l'ac-

cusé s'il était réellement coupable (1). On voit aussi dans la plupart des anciennes règles monastiques le pain d'orge au nombre des pénitences que doivent subir les religieux condamnés à la prison pour des fautes graves. La moins défectueuse des méthodes connues aujourd'hui pour la panification de la farine d'orge consiste, suivant les auteurs du *Livre de la ferme*, à prendre du levain de chef très fort, et à le renouveler au moins deux fois. Quand on est arrivé au pétrissage, on doit fortement travailler la pâte, et surtout ne pas oublier de beaucoup la bassiner. Le four doit être moins chaud que pour le pain de froment, mais le pain d'orge doit y rester plus longtemps. Malgré ces précautions, le pain est lourd, compacte, âcre, indigeste et de qualité très médiocre.

Le pain d'avoine n'est pas plus estimé chez nous que le pain d'orge, et les idées de nos pères sur cette matière datent de loin. Dans les statuts des Chartreux, il est ordonné, par mortification, aux frères convers de s'en nourrir depuis le mois de novembre jusqu'à Pâques. L'ordre de Citeaux, dans le commencement de sa ferveur, n'en usait point d'autre. Enfin, pour nous rapprocher de notre siècle, Liébaut dit que c'est un aliment dont on ne doit user qu'en temps de famine. Cependant, M. Michel Lévy, tout en convenant qu'il est grossier, le regarde comme sain et digne d'être rangé, pour ses qualités, après le pain de froment. D'autre part, l'abbé Poncelet assure en avoir mangé en Allemagne qui était supérieurement bien fait, assez blanc, léger, surtout d'une saveur excellente, et comparable aux meilleurs pains qu'il eût goûtés jusqu'alors. Nos boulangers pourraient probablement, avec des soins, obtenir le même résultat.

On a encore essayé de faire du pain avec du riz, du millet, du blé noir, des châtaignes, du maïs, des pommes de terre, des fèves. Toutes ces farines, quoique nourrissantes à divers degrés et plus ou moins riches en principes azotés, ne sont point panifiables isolément parce qu'elles n'ont pas assez de gluten ; mais, en les mélangeant à d'autres et particulièrement à celle de froment, on peut, en cas de disette, en tirer d'utiles services. Enfin, on trouvera dans les œuvres de Linné et de Parmentier de curieuses dissertations sur quelques autres plantes qui, en cas de famine, pourraient remplacer le pain dans l'alimentation publique.

---

(1) BALUZE, *Formulæ exorcismorum.*

Altération du pain. — Un bon pain doit être suffisamment cuit sans être brûlé ; il doit avoir une croûte ferme et dorée, une mie bien divisée par des yeux sans nombre, c'est-à-dire être léger, poreux et rempli d'air ; son odeur doit être suave et appétissante, sa couleur d'un blanc laiteux ; enfin, il doit pouvoir se conserver indéfiniment, comme cela se pratique en Suède, où l'on en voit qui a trente ans d'âge, car l'usage veut qu'on y serve au repas des noces d'une fille du pain cuit le jour de sa naissance.

En France, dans les campagnes surtout, le pain est sujet à de promptes altérations, soit qu'il ait été préparé avec de la farine déjà gâtée, soit que la manipulation ait été défectueuse, soit que la double influence de l'humidité et de la chaleur y développe, dans certaines circonstances, une sorte de fermentation.

Il s'y montre souvent des végétations cryptogamiques d'un vert foncé et d'une odeur spéciale, appartenant à la famille des champignons. Parmi ces cryptogames, l'espèce la plus commune est celle qu'on désigne sous le nom de *mucor, mucedo*. Quand on examine cette végétation au microscope, on observe que les larges touffes qu'elle forme sont composées de pédicules simples, grêles, allongés et portant à leur sommet un corps globuleux et membraneux qui est le réceptacle. Cet organe se remplit de graines par la maturité. Il se brise dans l'eau, et les sporules qui en sortent présentent une espèce de chapelet brun, blanc ou jaunâtre, suivant le degré de maturité (1).

MM. Payen et de Mirbel ont eu occasion, en 1843, d'observer dans le pain de munition une autre sorte d'efflorescence d'un rouge orangé, qui exhalait une odeur nauséabonde. Ils reconnurent au microscope les sporules d'un champignon d'une ténuité extrême, qui porte le nom d'*oïdium aurantiacum,* dont les semences ont le singulier privilége de supporter une température de cent à cent vingt degrés sans perdre leurs facultés germinatives.

Dans une circonstance analogue, M. Poggiale, inspecteur du Service de santé de l'armée, eut à examiner du pain d'un bleu noirâtre, et constata que cette coloration était due à la présence d'une quantité innombrable d'infusoires du genre *bacterium*. Leur production a paru à M. Poggiale coïncider avec une altération du gluten.

(1) *Formulaire de pharmacie militaire*, p. 502.

Pendant les voyages de long cours et dans les camps, le pain des équipages d'embarquement ainsi que le biscuit des troupes sont sujets à une autre sorte d'altération : c'est le développement de larves provenant sans doute d'œufs déposés par des mouches, et qui sont quelquefois assez nombreuses pour faire tomber le biscuit en poussière.

Les blés avariés par les charançons, par l'eau ou par une cause quelconque fournissent un pain brun, amer, d'une odeur repoussante, peu nourrissant et, par conséquent, inacceptable.

Celui qui est préparé avec des farines altérées par la carie et le charbon présente une couleur brune, une saveur styptique, et doit être pareillement rejeté.

A plus forte raison, celui qui contient des débris d'ergot, dont nous avons déjà décrit les funestes influences sur l'économie humaine, ainsi que celui où se trouve de l'ivraie, doivent être soigneusement éloignés de la consommation. On reconnaît ces substances à la couleur violacée et au goût de pourri, ainsi qu'aux débris que le microscope fait découvrir.

Inutile d'ajouter qne tous les pains insalubres, quelle que soit la nature de leur altération, doivent être immédiatement détruits. Il ne faut même pas en nourrir les animaux, car les substances toxiques pour l'homme le sont aussi pour la plupart d'entre eux. Il vaut cent fois mieux sacrifier un pain, ou même une fournée toute entière, que d'exposer niaisement sa vie pour une économie insignifiante ; et, s'il fallait choisir entre l'abstinence et un pareil aliment, mieux vaudrait se contenter d'une demi-ration de pain salubre que d'en avoir une entière de pain suspect.

Falsifications du pain. — Bien plus encore que la farine, le pain a tenté la cupidité des fraudeurs, et tous les jours on voit des boulangers passer en justice pour avoir vendu du pain sophistiqué. Quelques-uns exagèrent la proportion d'eau, d'autres emploient des farines pauvres en gluten, d'autres de la fécule, d'autres du riz, d'autres de la farine de fèves, enfin quelques-uns poussent l'effronterie jusqu'à joindre à leur pâte des matières minérales.

Le degré d'hydratation du pain est assez facile à fixer. Dans cet examen, la croûte et la mie contenant des quantités très inégales d'eau, il est nécessaire de prélever un morceau qui représente

exactement le pain tout entier. On coupera donc un morceau qui ait la forme d'un segment de cercle à angle très aigu, se dirigeant du centre à la circonférence, et du poids de cinquante à quatre-vingts grammes. Le morceau est alors chauffé dans une étuve jusqu'à ce que son poids ne varie plus, et la différence entre la pesée initiale et la pesée après dessiccation donne la proportion d'eau, qui ne devrait pas dépasser trente pour cent. « Un boulanger qui donne un poids d'eau au lieu d'un poids de pain, dit M. Millon, frappe toujours la bourse du consommateur : il frappe la bourse et la santé lorsque le consommateur est pauvre et qu'il ne mange pas du pain à son appétit. Cinq pour cent d'eau de plus ajoutés chaque jour au pain représentent, à la fin de l'année, une disette de dix-huit jours, et peuvent changer, pour l'ouvrier malheureux, une année d'abondance en une année de privation. »

On se rend compte de la richesse des farines employées à la fabrication du pain en recherchant les proportions de matières azotées qu'il contient. Pour cela, on prend cent grammes de pain qu'on divise en petits morceaux. On fait digérer la masse divisée dans une suffisante quantité de vinaigre ordinaire, à une température de vingt à vingt-cinq degrés. Après dix heures de macération, on exprime le tout dans un linge, on filtre et on sature le produit filtré par une solution de bicarbonate de soude. Le gluten vient surnager : on le recueille, on le sèche, on le pèse; il doit donner sept pour cent du poids du pain.

Depuis que le cours commercial de la fécule de pommes de terre se maintient à un niveau presque aussi élevé que celui de la farine, il est rare qu'on falsifie le pain avec cette substance. Si cependant la chose avait lieu, elle serait d'abord révélée par l'odeur empyreumatique de l'huile essentielle de pommes de terre. Puis, en observant sous le microscope un petit fragment de mie de pain écrasé dans quelques gouttes d'une solution de potasse contenant deux pour cent de cet alcali, on apercevrait les grains de fécule fortement distendus, et on les verrait bleuir en ajoutant un léger excès d'iode. Ils ne peuvent alors être confondus avec ceux de l'amidon de blé, car ils sont dix à vingt fois plus larges.

La falsification par le riz concassé et transformé en farine se reconnaîtra non-seulement à l'absence de la dose normale de gluten dans le pain, mais encore par l'aspect particulier et anguleux des fragments de riz dans la pâte.

Pour constater la présence des légumineuses, on délaiera un peu de mie de pain dans une petite quantité de solution de potasse contenant dix pour cent d'alcali : par l'observation microscopique, on distinguera alors le tissu cellulaire propre aux légumineuses, tandis que les grains d'amidon auront disparu. On peut aussi avoir recours aux procédés que nous avons indiqués, pour faire reconnaître la présence des féverolles dans la farine.

Le pain sophistiqué avec l'alun, le sulfate de zinc ou de cuivre, les carbonates d'ammoniaque, de soude, de potasse, de magnésie, la chaux, le plâtre, le marbre, demande une recherche encore plus exacte; car il devient nuisible à la santé, tandis que les fraudes précédentes ne s'attaquent qu'à la bourse du consommateur.

C'est pour rendre le pain plus blanc et plus léger, tout en lui faisant absorber une plus grande quantité d'eau, que les boulangers ont conçu la funeste idée de mêler de l'alun à leur pâte. Cette fraude, rare en France, est commune en Angleterre. Elle sert à masquer les défauts des farines détériorées; mais en même temps elle détermine dans la santé des consommateurs des troubles extrêmement funestes. Elle doit donc être interdite avec la plus grande sévérité. On la décèle assez facilement en prenant cent grammes du pain suspect qu'on fait macérer pendant deux ou trois heures dans de l'eau distillée. On exprime à travers un linge et on fait évaporer le liquide à siccité. Le résidu, dissous de nouveau, est séparé en deux parties. Dans l'une, on verse une solution de chlorure de barium, et il se forme un précipité insoluble dans un excès d'acide nitrique, ce qui indique la présence de l'acide sulfurique. Dans l'autre, on verse de l'ammoniaque, et il se forme un prépicité blanc gélatineux, composé d'alumine.

Le but des fraudeurs qui ajoutent du sulfate de zinc à leur pâte est de maintenir le pain à l'état frais : ils oublient ou feignent d'ignorer l'action énergique de ce toxique sur l'économie humaine. La recherche s'en fait, comme ci-dessus, par le lessivage. La liqueur filtrée, traitée partie par une solution de potasse, donnera un précipité blanc d'oxyde de zinc, et partie par une solution de prussiate de potasse et de fer, donnera un précipité jaune.

La fraude par le sulfate de cuivre est assez commune dans les départements du nord de la France, ainsi qu'en Belgique et en Hollande. Elle a pour but d'économiser la levûre et de faire de

beau pain avec des farines altérées. Pour découvrir cette coupable sophistication qui met en si grand péril la vie des consommateurs, on calcine cent grammes de pain dans un creuset et l'on traite le résidu par l'acide azotique étendu d'eau. La solution, étant filtrée, doit donner un précipité brun marron par le cyanoferrure de potassium, un précipité noir par l'acide sulfhydrique et un précipité bleu par l'ammoniaque.

Le pain ammoniacal, traité par la potasse, laisse dégager des vapeurs très visibles, à l'approche d'un tube imprégné d'acide chlorhydrique ou acétique. On ne doit opérer que sur du pain refroidi.

On retrouve la soude et la potasse dans le produit de la macération du pain par l'eau distillée; mais il ne faut pas oublier qu'un peu de potasse existe normalement dans les céréales.

Le carbonate de magnésie, également employé sous prétexte d'améliorer l'aspect des pains de mauvaise farine, se reconnaît, après macération dans l'eau et évaporation du résidu, en traitant celui-ci par l'alcool et ensuite par le sous-carbonate de soude, qui donne lieu à un précipité blanc de carbonate de magnésie.

La recherche du plâtre, de la chaux et du marbre se fait comme il a été indiqué à propos des farines.

Dans toutes ces recherches, il est inutile de recommander de ne jamais porter un jugement à la légère, et de répéter plusieurs fois les expériences sur les substances que l'on soupçonne avoir servi à la sophistication, avant de se prononcer sur la nature de la fraude.

Consommation du pain. — Nous connaissons tous l'emploi du pain, puisque nous ne saurions faire un repas sans l'associer à nos autres aliments. La consommation en est si considérable en France, qu'en supposant que chacun de nous ne dépense en *minimum* que trois cent cinqante grammes de pain par jour, cela fait un ensemble de 13,300,000 kilogrammes, c'est-à-dire 4,854,500,000 kilogrammes par an, fournissant de l'ouvrage à 32,500 boulangers, et occupant au moins 20,000 fours. Un usage si général ne peut être que le résultat d'une supériorité bien constatée de cet aliment sur tous les autres. Cependant, je ne puis m'empêcher de signaler l'exagération de ceux qui pensent, avec Sperlingius, qu'il faut toujours manger à son repas plus de pain que de viande, de légumes et de fruits. Rien ne prouve qu'il soit nécessaire d'in-

sister si fort sur la consommation de cette denrée, et puisque certains peuples s'en passent absolument; on peut admettre que, sous l'influence du caprice ou de la maladie, il soit loisible d'en réduire la dose proportionnelle sans inconvénient sérieux, surtout chez les femmes et les enfants.

On a demandé lequel de la croûte ou de la mie devait être préféré. C'est une question un peu oiseuse. Cependant, on croit, en général, que la mie dispose à l'engraissement et la croûte au développement des forces musculaires : c'est une assertion qu'il serait difficile de démontrer expérimentalement.

Il est certain que le pain un peu rassis se digère mieux que celui qui sort du four. Le pain chaud a même souvent produit des étouffements et quelquefois la mort de ceux qui en ont fait un usage immodéré. C'est de la qu'est venue la maxime : *omnis repletio mala, panis repletio pessima*. Les livres sont pleins de récits qui confirment la vérité de cette observation.

Je regarde comme un des titres principaux du pain à notre reconnaissance, de servir de base à cette excellente préparation, si répandue parmi nous et si justement appréciée, qu'on nomme la soupe.

Il n'y a presque pas de familles en France où l'on ne mange la soupe une fois par jour; beaucoup en mangent deux fois : c'est un usage qu'il faut encourager, surtout parmi les classes pauvres. Un fameux économiste anglais, M. Cobden, attribuait à cette coutume l'excédant de la recette sur la dépense des ouvriers français. Il assurait, et son affirmation reposait sur de longues études faites pendant ses voyages au travers de nos provinces, que l'usage général de cette alimentation saine et frugale établissait, au profit des classes laborieuses, paysans des campagnes et ouvriers des villes, une économie constante qui augmentait dans une proportion indéfinie le capital national.

Nos pères faisaient encore avec le pain des rôties qu'ils arrosaient de lait ou de vin sucré, et dans lesquelles ils avaient une foi entière comme réconfortant.

Enfin, c'est avec le pain bouilli dans de l'eau et additionné d'un peu de beurre, de sel et de sucre, que se font les panades, considérées par les médecins comme une des préparations culinaires les plus convenables aux malades et aux enfants. Zimmermann, dans son *Traité de l'expérience*, affirme qu'il meurt à Londres,

chaque année, plus de huit mille enfants, de convulsions, parce qu'on les nourrit de bouillie au lieu de panade. Mais, ajoute-t-il, il serait plus aisé de transporter les Alpes dans les vastes plaines de l'Asie, que de faire entendre raison sur ce point à une femme écervelée.

III. GRUAUX ET PATES. — **Les gruaux.** — Le nom de gruau vient du roman *gru*, qui signifie orge : il s'applique non-seulement au grain de cette plante privé de son écorce, mais à toute céréale mondée. — On fait des gruaux de froment, de seigle, d'avoine, etc. Quelque soit l'espèce de grain dont on les retire, ils sont d'autant plus estimés qu'ils sont plus gros, secs, blancs, et sans odeur. C'est un aliment sain et peu coûteux, dont les Anglais et les Allemands font le plus grand cas. Il est surprenant qu'en France l'usage en soit demeuré restreint jusqu'à ces dernières années aux provinces de Bretagne, de Lorraine et d'Alsace.

Le *couscouss* ou *gruau de froment,* dont les Arabes de l'Algérie font la base de leur alimentation, se prépare d'une manière fort simple : le blé, mouillé et mis en tas au soleil sous des étoffes humides, se gonfle promptement. Alors on enlève les étoffes et on étend le grain en couches minces. L'influence de la chaleur produit bientôt un retrait notable du péricarpe ; celui-ci, devenu moins adhérent, se détache à l'aide de quelques tours de meule, et il ne reste plus qu'à tamiser et à vanner, pour séparer la farine qui a pu se produire et les pellicules, du grain proprement dit. Le gruau ainsi obtenu se conserve mieux que la farine, et, lorsqu'il est cuit à la vapeur du pot-au-feu, avec quelques condiments, il fournit une nourriture agréable et très riche en principes assimilables.

L'orge perlé ou *gruau d'orge,* employé en tisane dès le temps d'Hippocrate, est fort en usage en Hollande et en Allemagne. Il se prépare par des procédés analogues à ceux qui viennent d'être décrits. C'est, dit-on, une nourriture rafraîchissante et agréable au goût, dont on fait des potages avec le bouillon, le lait, le beurre, etc. Ce gruau est nécessairement inférieur au couscouss.

Le gruau d'avoine est employé avec succès en Angleterre, en Allemagne et dans quelques-unes de nos provinces. On en fait des potages particulièrement préconisés pour l'alimentation des

enfants. Comme le prix de ce gruau est plus élevé que celui de l'orge, on les substitue quelquefois l'un à l'autre. Cette fraude, doublement préjudiciable puisque le gruau d'avoine est plus cher et plus riche en matières grasses, se reconnaît par l'examen direct. Le gruau d'orge est dur, blanc, opaque, arrondi ; celui d'avoine est cylindroïde, grisâtre, translucide : le premier résiste sous l'ongle, le second s'écrase aisément.

Le gruau de riz nourrit tous les peuples de l'extrême Orient, Chinois, Japonais, Indiens, etc. On le prépare au lait, au gras, en gâteau, avec de la viande et de cent autres manières. Les Turcs ont une recette peu connue qui vaut bien celle de notre *poule au riz*. Ils trient avec soin le grain, et le lavent dans l'eau tiède jusqu'à ce qu'il ne la blanchisse plus. Ils le mettent ensuite dans une marmite, et versent dessus un bon bouillon de volaille ou de mouton, bien gras et point salé, en sorte que le bouillon surpasse le riz de quatre doigts dans le vase. La marmite, mise sur le feu, est nourrie d'une chaleur douce ; on fait bouillir pendant un bon quart d'heure et mijoter ensuite pendant une heure sous le couvercle. Le riz consomme tout le bouillon, s'en pénètre, enfle en cuisant sans changer de forme, et, si l'on ajoute avant de servir un peu de safran et de sel, on obtient un plat succulent, aisé à digérer et très propre à réparer les forces ; car la matière grasse et la créatine du bouillon suppléent à ce que la composition du riz laisse à désirer de ce côté.

Les Pâtes sèches. — Les pâtes sèches de blé dur, qui sont particulièrement usitées dans les potages, et dont la vogue va tous les jours en croissant, nous sont venues d'Italie, pendant les guerres de Charles VIII. Elles se fabriquent maintenant aussi bien en France, avec les blés durs d'Auvergne et d'Algérie, que dans les manufactures les plus renommées de la péninsule. Elles comprennent le vermicelle, le macaroni, les petites pâtes et les semoules, auxquelles on peut ajouter le gluten granulé, d'invention récente. On reconnaît qu'il ne s'y trouve aucun mélange de farines inférieures, lorsqu'elles peuvent supporter une ébullition d'une heure sans se désagréger.

Le vermicelle et les *lazagnes* doivent être composés de la plus belle farine de froment, pétrie fort dur et légèrement salée, à laquelle on ajoute une pincée de safran en poudre. On fait passer

cette pâte par des appareils où elle se contourne en cylindres plus ou moins gros ou en rubans qui lui donnent l'aspect que tout le monde connaît, après quoi on la sèche à l'étuve. Le vermicelle passe pour donner un potage plus délicat que le pain dans le bouillon gras et le lait. C'est un aliment irréprochable.

Les macaronis se fabriquent avec une pâte semblable et par les mêmes procédés. Ils représentent de longs cylindres creux. On ne les prépare généralement pas en potages, mais avec du beurre et du fromage ou des viandes à l'étuve. C'est un aliment économique et très nourrissant, puisque la pâte qui le forme est extrêmement riche en gluten. On ne lui reproche que d'être un peu lourd.

Les petites pâtes, en lamelles rondes ou elliptiques, en étoiles, en lettres, etc., s'obtiennent encore avec les mêmes farines, les mêmes ustensiles et les mêmes procédés. Je les trouve inférieures au vermicelle pour la confection des potages ; elles sont généralement moins bien séchées et, par suite, moins légères à l'estomac. Le pain leur est infiniment préférable, surtout le pain roussi au four par fragments.

Le gluten granulé, que MM. Véron, de Poitiers, sont venus à bout d'isoler, dans les amidonneries, avant qu'il ait subi d'altération, et qu'ils ont enseigné à sécher en granules, est supérieur sous tous les rapports aux autres pâtes sèches, parce qu'il est d'une richesse incomparablement plus grande en matières alimentaires réparatrices. On doit le conseiller de préférence aux malades et aux gens affaiblis.

La semoule, qui n'est généralement que de la fécule de pommes de terre granulée, ne mérite pas les mêmes éloges. Elle sert à préparer des potages gras ou au lait, comme les petites pâtes et le gluten, mais c'est la moins estimée des pâtes sèches. Il n'en serait pas de même si elle était préparée, comme autrefois, avec la farine de froment.

Les pâtes molles. — Les pâtes molles, d'un usage plus ancien que les pâtes sèches, sont loin d'avoir les même, qualités alimentaires et de se prêter aussi facilement à la digestion. On doit les considérer comme des restes de barbarie, et n'avoir recours à cette classe d'aliments que lorsqu'on est certain d'avoir un estomac à toute épreuve.

Les fromentées ou *bouillies de farine de froment* sont de ce nom-

bre. Nos aïeux les regardaient, dit-on, comme un régal. Au XVII[e] siècle, on les servait encore sur la table du roi. Mademoiselle de Montpensier en fournit dans ses *Mémoires* une preuve qui contient sur Louis XIV une anecdote assez singulière. « Monsieur, dit-elle, vint un jour dans la chambre de la reine, comme elle allait dîner avec le roi. Il trouva un poêlon de bouillie; il en prit sur une assiette, et l'alla montrer au roi, qui lui dit de n'en point manger. Monsieur, dit qu'il en mangerait. Le roi répondit : Gage que non. La dispute s'émut. Le roi voulut lui arracher l'assiette, la poussa et fit jaillir quelques gouttes de bouillie au visage de Monsieur, qui a la tête fort belle et qui aime extrêmement sa chevelure. Cela, le dépita; il ne fut pas maître du premier mouvement et jeta l'assiette au nez du roi. » J'ai déjà dit ce que Zimmermann pensait de la bouillie dans l'alimentation des enfants : c'est, pour les grandes personnes comme pour eux, un aliment lourd et indigeste. Guy Patin en fait, dans ses *Lettres*, une amère critique.

Les nouilles ne valent guère mieux. C'est une pâte non levée dont on fait un grand usage en Allemagne et dans l'est de la France. On met dans cette pâte, avec de la farine de froment, plus ou moins de beurre, selon qu'on veut la rendre plus ou moins savoureuse, et, après l'avoir bien battue, on en forme des plaques minces que l'on replie sur elles-mêmes et que l'on coupe de la largeur de trois ou quatre lignes. On les fait ensuite cuire dans l'eau avec divers assaisonnements. C'est un plat économique, qui rassasie promptement, mais qui se digère avec une extrême lenteur, et que les gens robustes peuvent seuls manger impunément.

Les crêpes, dont l'usage va se perdant tous les jours, sont encore un plat du même genre. C'est un mélange de farine délayée dans l'eau avec un peu de lait ou des œufs, et que l'on fait cuire en plaques très minces dans une poêle à l'aide d'un corps gras, huile, graisse ou beurre, préalablement porté à une haute température. En l'absence de pain, nos pères faisaient des crêpes pour en tenir lieu. Aujourd'hui, on n'en confectionne que par réjouissance, et alors on les accommode avec du sucre et de l'eau de fleurs d'oranger de manière à en faire une véritable pâtisserie. Mais c'est toujours un aliment indigeste.

Les galetous sont des sortes de crêpes que les paysans Limousins préparent pour leur alimentation journalière avec la farine

de blé noir. Les galetous bien cuits, moufles, tendres, ont un goût aigrelet qui plaît, et se mangent en guise de pain avec d'autres aliments. M. Pierre les trouve aussi riches en principes réparateurs que le meilleur pain blanc de Paris. Ils ont le défaut de ne point se conserver et de perdre leur goût agréable d'un jour à l'autre.

Les gaudes sont une bouillie ferme de maïs, fort usitée en Bourgogne et dans la Guyenne méridionale. Ceux qui sont accoutumés à cette préparation la digèrent assez bien, mais les étrangers en sont tous incommodés, et c'est à tort qu'on la croît utile dans l'alimentation des enfants ; elle doit en étouffer la moitié.

Le millat ou *millasse* est une bouillie ou plutôt un gruau de millet préparé avec du lait. Il a la réputation de rafraîchir. Les Aquitains en faisaient déjà usage au temps de Pline ; c'était encore, au siècle dernier, une nourriture très répandue dans le Languedoc, le Dauphiné, le Lyonnais, la Champagne ; mais le goût s'en est peu à peu perdu. Il n'y a pas lieu de le regretter.

Ici s'arrête la liste des matières que nous avions à étudier dans ce chapitre. Les autres préparations à base de farine font partie des gâteaux et pâtisseries, et seront décrites au chapitre des aliments de luxe.

CHAPITRE QUATRIÈME

DES POISSONS

En permettant à l'homme d'utiliser pour sa nourriture les poissons qui vivent au sein des eaux, le Créateur a mis en nos mains un fonds de réserve dont personne n'a encore essayé de calculer l'importance. Ce que la mer nourrit de poissons est énorme, ce qu'elle en peut nourrir est infini ; ce qu'elle en fournit actuellement à nos tables n'est rien en comparaison de ce qu'elle en devrait donner et de ce que devraient produire les rivières, les étangs et les pêcheries, si un peu d'ordre présidait à cette production et à cette dépense.

Parmi nos animaux domestiques, aucun ne donne plus de cent petits par an, beaucoup n'en donnent qu'un ; chez les oiseaux, aucun ne pond plus de cent cinquante œufs ; entre les plantes alimentaires, aucune ne produit plus de cinq cents rejetons : chez les poissons, au contraire, les unités se comptent par mille ; un hareng pond vingt mille œufs, un brochet quarante mille, une morue neuf cent mille ; et la mer est grande comme plusieurs fois les continents habités.

Quoiqu'il soit constant que, dans l'antiquité, des peuplades entières vécussent presque exclusivement de poisson, qu'aujourd'hui il existe encore, dans la région des glaces et dans les îles de l'Océanie, des tribus qui en font la principale base de leur nourriture, que les villages de nos côtes, peuplés de pêcheurs et de marins, doivent à cette denrée leur bien-être, leur santé robuste, leur longévité proverbiale et l'abondance de leur population (1), enfin,

(1) Coste, *Voyage sur les côtes de France.*

quoique, depuis l'antiquité, l'opinion unanime des gourmets ait rangé cet aliment parmi les plus délicats, les plus appréciés, les plus recherchés, au point qu'un émule de Lucullus, le riche Vadius Pollion, sacrifiait ses esclaves pour en nourrir les poissons de ses viviers ; la qualité de ce régime a été de tout temps et est encore aujourd'hui très diversement jugée par les hygiénistes. Les raisons sur lesquelles leurs appréciations sont basées ne sont pas moins contestables que leurs jugements eux-mêmes.

L'analyse de la composition de la chair de poisson pouvait seule donner la proportion exacte de ses qualités alibiles. Nous devons ce beau travail à MM. Payen et Wood. Après avoir constaté que les déchets, c'est-à-dire les têtes, nageoires, queues et arêtes, dans la plupart des poissons et notamment dans les congres, morues, saumons, soles, harengs, ablettes et goujons, présentent une proportion inférieure à celle des os dans la viande de boucherie, c'est-à-dire moins d'un cinquième, ils ont établi, comparativement avec elle, la valeur de la chair de poisson au double titre d'aliment plastique et respiratoire. Sur 100 parties, l'analyse leur a donné : pour la raie, 3,85 d'azote et 12 de carbone ; pour le congre, 3,95 d'azote et 10 de carbone ; pour la morue salée, 5,02 d'azote et 16 de carbone ; pour les harengs salés, 3,11 d'azote et 23 de carbone ; pour le maquereau, 3,74 d'azote et 18 de carbone ; pour le brochet, 3,25 d'azote et 11 de carbone ; pour la carpe, 3,49 d'azote et 12 de carbone, et ainsi de plusieurs autres. Ce résultat répond victorieusement à ceux qui croient que le poisson est moins nourrissant que la viande et ne peut en aucun cas, la remplacer.

Le seul point sur lequel les médecins de l'antiquité soient d'accord entre eux et avec ceux d'aujourd'hui, c'est la digestion facile des aliments de cette classe, et leur convenance aux personnes faibles et sédentaires, aux convalescents et aux vieillards. A part quelques espèces où abonde la graisse, comme l'anguille, on peut dire que le poisson est facilement attaqué et réduit en chyle par les sucs de l'estomac ; qu'il demande, avant d'être assimilé, un travail digestif moins long que les viandes, exige, par conséquent, de l'organisme des efforts moindres, et convient mieux que la chair des animaux à tous ceux qui se livrent aux occupations de cabinet, ou qui, selon l'expression d'Hippocrate, ont besoin d'un régime atténuant. Le poisson porte encore avec raison la renom-

mée de ranimer les forces défaillantes de l'homme épuisé par des excès. Il doit cette propriété au phosphore qu'il contient, et ce n'est pas sans motif que l'antiquité mythologique, déguisant toujours des vérités profondes sous le voile ingénieux de la fable, faisait naître Vénus de l'écume des ondes.

Un grand débat existe entre les connaisseurs pour savoir lequel doit l'emporter du poisson de mer ou du poisson d'eau douce. Le différend ne sera probablement jamais jugé, étant de ceux auxquels on doit appliquer le proverbe espagnol : *Sobre los gustos no hai disputa*. Chacun est affecté à sa manière : ces sensations fugitives ne peuvent s'exprimer par aucun caractère connu, et il n'y a pas d'échelle pour estimer si un cabillaud, une sole ou un turbot valent mieux qu'une truite saumonée, un brochet de haut bord ou même une tanche de six ou sept livres.

Les médecins et les gourmets s'accordent pour affirmer que le poisson des lieux bourbeux, des marécages, est moins sain, moins léger que celui qui fréquente les côtes et les endroits cailloutés. Ils distinguent encore les espèces qui habitent la haute mer ou vers l'embouchure des fleuves et dont la chair est plus compacte et plus lourde. Galien allait jusqu'à blâmer l'emploi des poissons qu'on pêche au-dessous des grandes villes.

On recommande pareillement de ne consommer que du poisson très frais. Cette qualité essentielle se reconnait à la fermeté de la chair, à la couleur rose vermeil des ouïes et à la transparence des yeux. La putréfaction communique à la marée une odeur ammoniacale très prononcée. En cet état, il est toujours dangereux d'en faire usage. — Le proverbe qui recommande de préférer le gros poisson au petit n'a pas toujours raison. Il me semble également que la différence des sexes n'en change pas sensiblement le goût ; cependant le mâle est recherché à cause de sa laitance ; et la chair de la femelle passe pour plus délicate. A l'époque du frai, le poisson perd de sa qualité.

Quelques espèces renferment habituellement des principes immédiats particuliers qui rendent leur chair vénéneuse, notamment dans les mers équatoriales ; d'autres acquièrent cette funeste propriété dans des circonstances particulières, sous l'influence de la température, de certaines maladies, ou encore d'une nourriture spéciale. C'est surtout durant les saisons chaudes que les accidents dus à l'usage de ces poissons délétères ont été obser-

vés. Ils simulent une attaque de choléra, souvent avec une éruption ortiée ou scarlatineuse, et sont quelquefois suivis de convulsions ou de défaillances mortelles. Une foule d'auteurs en ont rapporté des exemples.

C'est avec raison que les médecins prohibent les œufs de certaines autres espèces. On pourrait sans se tromper, dit Lémery, affirmer que les œufs de tous les poissons sont malsains, et qu'ils ne diffèrent que du plus au moins. On mange cependant sans défiance ceux de carpe et de perche, mais ceux de brochet, de lamproie, de tanche, de turbot, de barbillon, de lotte, doivent être rejetés comme capables d'occasionner des accidents.

On sert le poisson frit, rôti, bouilli, et de beaucoup d'autres manières. Par la friture, il devient plus difficile à digérer, à cause de la mauvaise qualité que le beurre et l'huile ne manquent pas de contracter par l'action prolongée du feu. Le poisson rôti, soit sur le gril, soit à la broche, n'est pas sujet à cet inconvénient, et convient mieux à l'estomac. Celui qui est bouilli, soit à l'étuve, soit au court bouillon, est plus propre pour les santés délicates pourvu que l'assaisonement n'en soit pas exagéré.

Il est d'usage de saler certains poissons pour les garder, de les sécher à la fumée ou d'en faire des conserves à l'huile.

Le commerce du poisson salé est fort ancien, et occupe à l'année des millions d'individus. Les principales espèces sur lesquelles s'exerce cette industrie sont la morue, les harengs et les sardines. La manière de procéder est fort simple : elle consiste à entasser les individus entre des couches de sel après en avoir enlevé les viscères, la tête et les nageoires, et à les presser fortement dans des barils. Les avantages et les inconvénients de ces conserves sont les mêmes que pour les autres salaisons.

Très souvent, on ne se contente pas de saler les poissons, mais on les dessèche encore en les exposant à la fumée. Les Hollandais se sont acquis une réputation européenne pour le saurissage des harengs, dont ils vendent annuellement pour plus de 60 millions de francs. Noël de la Morinière, dans son *Histoire des pêches du hareng*, fait remonter l'origine du saurissage jusqu'au huitième siècle; mais c'est à Beuckelz, pêcheur de Bier-Vliet, qu'on en doit le perfectionnement. L'opération se fait en suspendant les poissons salés au-dessus d'un feu de menu bois vert dans des fours spéciaux. Vingt-quatre heures suffisent pour que chaque

pièce soit entièrement sèche et fumée; le poisson gagne à cela une sorte d'incorruptibilité, mais, comme aliment, il devient excitant et indigeste.

L'industrie récente des conserves à l'huile s'exerce spécialement sur les sardines, le saumon et le thon. Elle est déjà très répandue sur les côtes de nos départements de l'Ouest et du Midi. Après avoir débarrassé ces poissons des têtes et des viscères, et coupé les gros par tronçons, on les saupoudre de sel qu'on laisse en contact douze heures au moins; on lave ensuite chaque pièce à l'eau de mer; on les sèche à l'étuve ou au soleil; on les immerge pendant deux ou trois minutes dans l'huile chauffée à 250 degrés, et on les range dans des boîtes de fer blanc qu'on soude et qu'on plonge dans un bain-marie à 100 degrés, pendant un temps d'une durée variable. Cette préparation donne un aliment salubre mais dispendieux, et le produit, pour être exempt de reproche, doit porter la garantie d'un nom honorable, car il prête à la fraude.

A mesure que les voies ferrées rendront les transports plus rapides, on verra, selon toute probabilité, diminuer l'importance des conserves de poisson, mais les produits de la pêche fluviatile et maritime prendront une extension plus grande. Déjà cet accroissement est favorisé non-seulement par le développement graduel de nos pêches, mais encore par les grandes applications modernes des procédés de multiplication des poissons, des crustacés et des mollusques comestibles, qui sont dus aux enseignements de la science.

« A cet égard, dit M. Payen, on peut citer plusieurs exemples heureux de la transformation des anciens marais salants de l'Ouest en réservoirs à poisson, viviers et bassins, pour les homards et les langoustes.

» C'est ainsi que le marais de Kemmor, près de Quimper, vient d'être converti, par M. Crésoles, en un lac de 70 hectares, où la mer, dans ses flux et reflux journaliers, renouvelle l'eau par des courants bien ménagés; là, on multiplie et on nourrit abondamment d'innombrables turbots, barbues, soles, langoustes et homards.

» M. Boissière, ingénieur, est parvenu, sur les bords de la baie d'Arcachon, à établir, quoique dans des conditions moins favorables, sur nos anciens marais salants, des viviers, un entre autres de 112 hectares, qui, pour une dépense annuelle de

2,000 francs, produit tous les ans en moyenne une récolte de 33,000 kilogr. de poisson.

« Près de Concarneau, petite ville située au fond d'une anse tranquille et poissonneuse, des viviers-laboratoires ont été établis sur l'emplacement de rochers granitiques que l'on a successivement enlevés au moyen de la mine pour en former de puissants murs d'enceinte. Une surface de plus de mille mètres carrés ainsi entourée a été divisée en six bassins que la mer visite à marée haute, deux fois en vingt-quatre heures, laissant l'eau à un niveau constant lors du reflux. Toutes les espèces de poisson que l'on pêche sur les côtes de Bretagne ont été reçues successivement dans ces viviers, tous y vivent comme s'ils étaient libres dans la mer, sans mortalité onéreuse, et nourris de débris sans valeur. L'établissement de cette basse-cour aquatique par le pilote Guillou a donné le signal d'une série de créations industrielles, qui sont à la fois des fabriques de substances alimentaires et des instruments de repeuplement de la mer (1). »

En eau douce, il y a longtemps que, dans les étangs de la Sologne, du Berry, du Poitou et des autres provinces centrales, nos pères avaient conçu et mis en pratique l'idée d'élever et de conserver pour la saison du carême quelques-unes des espèces renommées de poisson, la carpe particulièrement, la perche, le brochet, etc. Les travaux récents de M. le professeur Coste sur l'éclosion artificielle des œufs de poisson et ceux du pêcheur Remy sur l'empoissonnement des cours d'eau, ont appelé l'attention sur cette source abondante de richesses. Aujourd'hui, sur plusieurs points de la France et notamment dans le grand atelier d'Huningue, on fait éclore chaque année des millions d'œufs de saumons, de truites, de carpes, de brochets, d'anguilles et de tanches, que l'on élève avec des vers dans des bassins spéciaux d'eau courante, et que l'on distribue à nos fleuves et à nos rivières pour multiplier ce précieux moyen d'alimentation publique.

Dans l'étude qui va suivre des qualités alimentaires de chacun des individus tirés de la classe nombreuse des poissons, le lecteur nous pardonnera de confondre les mollusques, les crustacés, les reptiles, en un mot tous les animaux à sang froid, avec les poissons proprement dits : tout cela est poisson pour le cuisinier et

(1) Payen, *Précis des substances alimentaires.*

l'hygiéniste ; le naturaliste seul est obligé d'y créer des divisions pour se reconnaître. Nous en ferons quatre séries comprenant : 1° les *poissons non graisseux,* de consistance moyenne et à chair blanche, dont la digestion est facile : le turbot, la barbue, la sole, le hareng, le merlan, la dorade, l'éperlan, la truite, la perche, la vive, le rouget, etc. ; 2° les *poissons à chair grasse,* sapide, ferme, plus ou moins colorée, mais lourde et pour cela moins capable de convenir également à tous les estomacs : le saumon, l'alose, la morue, l'anguille, le maquereau, la raie, le congre, le ,thon etc.; 3° les *crustacés :* écrevisse, homard, langouste, etc., dont la chair ne convient qu'aux mangeurs tout à fait robustes; 4° les *coquillages,* dont la substance à demi-gélatineuse, comme celle des huîtres, joint aux avantages d'une digestion facile les propriétés d'une réparation puissante.

I. POISSONS A CHAIR NON GRAISSEUSE. — **Le Turbot.** (*Rhombus.*) — Le turbot est de forme rhomboïdale et aplatie. Une de ses faces est brune, l'autre blanche ; les deux yeux s'ouvrent du même côté. Les nageoires dorsale et ventrale occupent toute la périphérie de la tête à la queue.

On en distingue deux variétés : — le *turbot* proprement dit *(rhombus maximus)*, remarquable par les petits tubercules calcaires étoilés qui hérissent sa face brune, par la forme très ovale de son corps et les aiguillons de ses nageoires. Il atteint quelquefois jusqu'à cinq mètres de circonférence et quinze kilogrammes de poids. — La *barbue (rhombus passer)* est une variété qui ne se développe jamais beaucoup. Sa forme est moins ovale que celle du turbot, elle n'a point de tubercules calcaires, et les rayons extérieurs des nageoires du dos se terminent en filets minces et libres analogues à des barbes charnues, qui s'étendent jusque sur la tête de l'animal entre ses yeux.

Ces poissons se trouvent en abondance sur toutes les côtes de l'Europe : la Suède, le Danemark, l'Angleterre, la Hollande, la France, l'Espagne,. l'Italie. Dans l'Océan et la Méditerranée, ils ne vivent pas fort loin du rivage, et aiment les endroits rocheux, où un sable fin leur permet de pénétrer facilement entre ses couches pour y chercher les menus coquillages dont ils font leur nourriture. Ils fournissent pendant toute l'année une pêche abondante et recherchée. Leur taille est généralement assez belle. Les

turbots de six à huit livres ne sont pas rares, et on en trouve de beaucoup plus gros; cependant un turbot de vingt livres est fort apprécié.

Pour donner une idée du cas qu'ils faisaient du turbot, les Romains lui gardaient l'épithète *faisan d'eau*. Ils le recherchaient avec avidité, et, quand leurs poètes voulaient parler d'un mets délicat, c'était toujours ce poisson qu'ils citaient de préférence.

L'histoire a conservé l'anecdote d'un turbot monstrueux, qui fut pêché dans la mer Adriatique sous le règne de l'empereur Domitien. Dans ce temps de luxe et de mollesse, une telle pêche fut jugée digne d'occuper le voluptueux empereur et ses courtisans. On en fit une affaire d'État : le sénat fut assemblé, et le prince proposa de décider s'il fallait laisser le poisson entier ou le couper par tronçons. Juvénal décrit avec son style mordant et ironique les diverses circonstances de cette ridicule délibération, dont le résultat fut qu'il fallait commander à un potier un vase assez grand pour contenir le turbot sans le morceler (1).

La chair de ce poisson mérite bien les égards qu'on peut prendre pour elle. Tous les médecins et les gourmands sont d'accord à la proclamer exquise, fine, délicate, légère, bonne aux malades et aux gens valides, enfin supérieure à toutes les viandes. Lorsque le turbot est choisi frais, bien nourri et d'une chair ferme, il ne laisse rien à désirer.

(1) Un récit du même genre se trouve dans la *Physiologie du goût*, raconté par Brillat-Savarin avec la verve fine qu'on lui connaît. « La discorde, dit-il, avait tenté un jour de s'introduire dans le sein d'un des ménages les plus unis de la capitale. C'était justement un samedi, jour de Sabbat. Il s'agissait d'un turbot à cuire. Ce poisson était frais, dodu, brillant à satisfaction; mais ses dimensions excédaient tellement tous les vases dont on pouvait disposer, qu'on ne savait comment le préparer. « Eh bien ! on le partagera en deux, disait le mari. — Oserais-tu bien déshonorer ainsi cette pauvre créature, » disait la femme. La difficulté allait probablement se terminer à la manière d'Alexandre, lorsque le magistrat-cuisinier arriva au pas de charge, le nez au vent et avec l'appétit qu'on a toujours quand on a voyagé. Savarin, informé du débat, se mit en quête, et ne tarda pas à avoir pris son parti. Il se fit apporter une claie qu'il couvrit d'un lit de bulbes et d'herbes de haut goût, il y étendit le turbot, sur le dos duquel une seconde couche du même assaisonnement fut placée. Puis, allumant le feu sous une chaudière pleine d'eau dans, la buanderie, il posa la claie sur la chaudière, et recouvrit le tout d'un petit cuvier, autour duquel on amassa du sable sec pour empêcher la vapeur de s'échapper trop facilement. Bientôt la chaudière fut en ébullition; la vapeur ne tarda pas à remplir toute la capacité du cuvier, qu'on enleva au bout d'une demi-heure, et la claie fut retirée de dessus la chaudière, avec le turbot cuit à point, bien blanc et de la plus aimable apparence. »

On le sert à la maître d'hôtel, à la Béchamel, au gratin, en mayonnaise, à la crême, en salade, en vol-au-vent, en croquettes, etc.; toutes ces méthodes sont bonnes.

La Sole. (*Pleuronectes solea.*) — Parmi les poissons plats, la sole est également un des plus estimés. Elle vit exclusivement dans la mer. Son corps est comprimé et oblong. La bouche est contournée et comme monstrueuse du côté opposé aux yeux; le museau est rond; la nageoire dorsale commence sur la bouche et règne jusqu'à la caudale. La sole se distingue des *flétans* et des *plies* en ce que les poissons de ces deux ordres ont une nageoire dorsale beaucoup moins étendue, et des *turbots* en ce que ceux-ci n'ont pas la bouche contournée. La couleur est brune du côté des yeux et blanche de l'autre.

On connaît, outre la *sole commune*, une espèce que l'on nomme *cardine*, dont la couleur est fauve.

Ce poisson est abondant dans la Méditerranée, l'Océan, la Baltique et dans les mers étrangères. Sa taille varie selon les côtes qu'il fréquente; on en prend quelquefois dans la Manche qui ont soixante-dix centimètres de long.

La sole est anciennement connue et appréciée; Horace lui donne l'épithète de *perdrix de mer*. Sa chair, courte, blanche et ferme, a un excellent goût, surtout dans les individus qui ne sont pas de trop forte taille, car les petites soles sont meilleures que les grosses. C'est assurément un des plus sains, des plus nourrissants et des plus agréables poissons qui se puissent manger. On dit que Henri III en faisait son mets favori. Selon la remarque d'Horstius, la sole convient aux malades, et on la leur conseille parce qu'elle produit un bon sang, et qu'elle est, outre cela, fort légère à l'estomac..

On fait des potages avec les soles désossées et farcies, on les prépare en marinades, en ragoût, en pâté, au gratin, et frites. Si au moment de les servir, on les arrose d'un peu de jus de citron, la qualité en est sensiblement relevée.

La Plie. (*Pleuronectes platessa.*) — La plie est un poisson plat comme la sole. Elle en diffère par des dents tranchantes, une nageoire dorsale qui ne règne pas sur toute la longueur de cette région, une forme un peu plus rhomboïdale et la peau rougeâtre

du côté des yeux. Ses dimensions sont généralement plus grandes que celles de la sole. On en trouve qui pèsent jusqu'à 20 livres.

Les principales espèces sont : la *plie franche* ou *carrelet*; la *limande*, qui a les écailles en lime et la couleur jaune d'un côté; enfin le *fletz*, qui est de petite taille, avec le côté droit d'un brun foncé, relevé par des tâches olivâtres.

Les plies vivent dans les mêmes mers que les soles et avec les mêmes mœurs, mais leur chair est loin d'avoir les mêmes qualités. Elle est blanche, visqueuse et fade. Il faut la manger frite ou cuite au vin blanc avec des épices pour en relever un peu le goût et en faciliter la digestion.

Le Hareng. (*Clupea harangus.*) — Ce poisson, à l'histoire duquel on a consacré des volumes, est un des habitants de la mer les plus utiles à l'homme, par les immenses provisions d'aliments qu'il vient, avec une admirable régularité, offrir tous les ans à son courage et à son industrie. « La graine du caféier, la feuille du thé, les épices de la zone torride, le ver qui file la soie, dit Lacépède, ont moins influé sur les richesses des nations que le hareng de l'Océan septentrional. Le luxe ou le caprice demandent les premiers, le besoin réclame le second. Les plus habiles économistes ont considéré la pêche du hareng comme une des plus importantes expéditions maritimes, et l'industrie sait en faire l'objet d'un commerce qui est la source de richesses inépuisables. »

Les diverses proportions de ce poisson varient selon les individus et suivant les saisons. Il n'atteint cependant jamais un développement considérable. Sa plus grande longueur est de quarante centimètres. Il a le corps allongé et comprimé, la tête étroite, l'ouverture de la bouche assez large, les dents fort petites, le ventre tranchant, les nageoires dépourvues de rayons épineux, les écailles minces, la couleur d'un vert glauque sur le dos et d'un blanc argenté sur le ventre et les flancs.

Notre mer Méditerranée ne nourrit point de harengs. Les côtes de l'Océan sont particulièrement habitées par le *hareng commun;* mais on trouve à l'étranger plusieurs autres espèces : le *hareng de la mer Noire*, le *hareng de New-York*, le *hareng de Pallas*, le *hareng nain*, etc.

On dit généralement que le hareng vit d'herbes et fait de longs voyages. Ce sont deux erreurs : il mange un peu de tout, comme

la plupart des poissons, et sa nourriture est aussi animale que végétale; quant à ses prétendues migrations, elles ne soutiennent pas l'examen. Les harengs habitent par légions innombrables à une grande profondeur dans la mer. Le besoin de placer convenablement le produit de la fécondation les force à quitter leurs retraites pour s'approcher des côtes, et la nécessité de fournir à la vie d'une si grande multitude occasionne les continuels mouvements et déplacements de chaque bande.

Pour cette espèce, comme pour la plupart des autres, le printemps est l'époque de la pêche. Les harengs forment alors dans la mer des colonnes serrées, toujours précédées et suivies d'oiseaux de proie.

Les anciens ne connaissaient point les harengs; Rondelet est le premier écrivain qui en parle. Aujourd'hui, les pêcheries de France, d'Angleterre, de Suède, de Danemark et de Hollande en expédient des quantités sur tous les marchés du monde.

Ce qui fait surtout rechercher ce poisson, c'est son bas prix, car ce n'est pas un aliment d'un grand goût, et il nourrit médiocrement. Sa chair donne à l'analyse, sur 100 parties : azote, 2; carbone, 18; graisse, 7; eau, 70; ce qui montre qu'il est bien moins nourrissant que la morue, le maquereau, le brochet, la carpe, la raie, le congre, etc.

Sur les marchés, on le trouve frais, salé et saur. — Le hareng *frais*, autrement dit hareng blanc, est celui qu'on mange au sortir de la pêche. Celui-là se digère facilement, et il est fort sain, rôti sur le gril et apprêté ensuite au beurre et au verjus. — Le hareng *salé* fournit un aliment de moindre qualité, qui échauffe beaucoup ; on ne doit jamais l'employer sans l'avoir fait dessaler au moins douze heures et l'avoir lavé à grande eau. — Dans cet état, il est encore moins mauvais que le hareng *saur*, auquel la fumigation a communiqué des vertus irritantes, et qui ne peut convenir qu'à des estomacs très robustes, comme ceux des jeunes gens et des ouvriers, qui en font des salades ou en assaisonnent des légumes secs.

Le Mulle. *(Mullus.)* — Les poissons appelés *trigles* par les Grecs et *mulles* par les Latins sont de ceux dont le luxe des Romains s'est occupé avec plus de sollicitude. On les nomme *barbeaux de mer* en plusieurs pays. Leur tête est forte et occupe pres-

que le quart de la longueur totale. Ils ont deux barbillons attachés sous la symphise de la mâchoire inférieure. Le corps est oblong, peu comprimé; l'ouverture de la bouche petite. Il y a une bande de petites dents en velours tout autour de la mâchoire inférieure; les écailles sont grandes. La couleur est, sur le dos et les flancs, d'un beau rouge de minium avec trois lignes jaunes dorées; les nageoires sont également rouges, excepté la postérieure et l'anale qui sont jonquille. La taille ordinaire est de quarante centimètres.

Outre le *grand mulle* ou *surmulet*, la Méditerranée en nourrit un autre improprement appelé *rouget barbet*, qui est plus petit. Ces espèces abondent sur la côte de Provence. On les trouve aussi dans la Manche et dans le golfe de Gascogne.

Le petit rouget barbet passe pour le plus délicat aujourd'hui, mais il n'est pas probable qu'il en fût de même autrefois, car Juvénal cite un mulle qui fut vendu six mille sesterces (1168 fr.), parce qu'il pesait six livres, et Suétone trois autres qui, sous Tibère, s'élevèrent au prix de trente mille sesterces. Aucun poisson n'avait à Rome une réputation pareille. On les cherchait au loin, on les élevait dans des viviers, et on les faisait arriver dans de petites rigoles jusque sous les tables, où les matrones de la décadence se réjouissaient de les voir mourir dans des vases de verre, avant de passer à la casserole. Rien ne paraissait si curieux que d'observer les changements que leurs brillantes couleurs éprouvaient pendant leur agonie. Le foie était réputé la partie la plus délicieuse, et on le broyait avec du vin pour assaisonner le poisson.

Aujourd'hui, les mulles, sans être l'objet de soins si extraordinaires, sont encore rangés parmi les bons poissons de mer. Ceux de Toulon ont une grande renommée. Leur chair est blanche, ferme, friable, agréable au goût. La digestion en est d'autant plus facile qu'ils sont moins gros.

On les mange rôtis, cuits à l'étuvée ou au court-bouillon. Il faut rejeter les œufs.

Le Rouget. *(Trigla cuculus.)* Il faut éviter de confondre avec les mulles la famille des rougets, qui n'ont de commun avec eux que la couleur des écailles, et en diffèrent par une tête énorme, une bouche très grande, l'absence de barbillons et de joues cui-

rassées. Les écailles sont très petites, d'un beau rose, et cerclées de stries parallèles. Il existe sur le dos deux rangs de fortes écailles plates terminées en crochet. Les nageoires sont de la couleur du corps.

Deux espèces de rougets sont très répandues dans nos mers : le *rouget commun* et le *rouget camard*, qui a la tête plus courte et les nageoires pectorales plus longues. On trouve aussi sur les marchés le *perlon* ou *rouget grondin*, qui est d'un gris roussâtre, et la *lyre*.

Les rougets sont très répandus. Il y a tout lieu de croire qu'ils habitent des deux côtés de l'Atlantique. On les pêche de septembre en avril. Leur taille ne dépasse pas cinquante centimètres, et la portion la plus grosse du corps est la tête. La chair, sans être exquise, est ferme, blanche et appétissante ; c'est une grande ressource pour la saison du carême, à cause de son bas prix. On peut en manger avec confiance, la digestion s'en fait bien. Le rouget camard et le rouget commun sont plus estimés que le grondin et la lyre.

La friture est le moins délicat des assaisonnements qui leur conviennent. Il vaut mieux les cuire au court-bouillon, et les servir avec une sauce ou une vinaigrette.

Le Scare. *(Scarus.)* — Le scare était célèbre parmi les écrivains de l'antiquité. Il passait pour avoir la faculté de ruminer et de rendre un son, pour être fort adroit à se tirer des nasses, et pour avoir un goût si délicat, que les Romains firent des dépenses énormes pour le propager sur les côtes de l'Italie. Il a été chanté par Ovide, par Horace, et décrit par Elien et les autres naturalistes. Sa forme est oblongue, son museau obtus, ses écailles sont très larges, toutes ses nageoires mousses, ses dents très fortes et en plusieurs zones. La couleur est pourpre ou bleue ; les nageoires ont des teintes aurore.

La patrie naturelle des scares était l'Archipel et les mers voisines. Il ne s'en pêchait pas à l'occident de la Méditerranée. On distingue le *scare des anciens*, le *scare rubigineux*, le *scare rouge*, etc.

Ce fut sous le règne de Claude, à ce que rapporte Pline, qu'Optatus Elipertius apporta des scares des côtes de la Troade, et en répandit entre Ostie et la Campine. On prit soin que pendant cinq ans tous ceux qui se trouveraient pris dans des filets fussent rejetés

dans l'eau et, depuis lors, ils se sont conservés le long des côtes d'Italie.

Il paraît que les peines d'Elipertius furent justifiées aux yeux des gourmands par l'extrême délicatesse du scare. Galien le prise comme le premier des poissons. Son foie surtout était très recherché : Suétone nous apprend que Vitellius en fit entrer, avec des cervelles de paon et de faisan, des langues de flamand et des laitances de murène, dans ce plat fameux qu'il nommait *bouclier de Minerve*. Généralement on accommodait ce poisson avec ses intestins, comme nos gourmets font de la grive et de la bécasse. Diphilus de Sephnium, auteur d'un livre sur *les aliments à donner aux malades*, dont Athénée a conservé de longs extraits, regardait la chair du scare comme tendre, friable, douce, légère, facile à digérer.

La pèche en est difficile, voilà pourquoi on le voit si rarement aujourd'hui en France et en Italie. Mais les Grecs le recherchent et l'estiment encore comme autrefois.

Le Maigre. *(Scierra aquila.)* — Ce poisson est d'une grande taille et d'une structure singulière, qui rappelle celle du bar. Les ichthyologistes du XVI[e] siècle l'ont bien connu. Salvien et Rondelet le décrivent exactement; aujourd'hui il est fort rare : son museau est obtus, sa bouche médiocre et munie de dents, sa tête assez grande; il porte sur le dos deux nageoires et huit aiguillons. Ses écailles sont larges et obliques. Dans sa jeunesse, il est tout argenté : avec l'âge, son dos et ses flancs prennent une teinte livide. Ses nageoires sont d'un rouge brun. Il atteint souvent plus de soixante livres.

On connaît dans cette espèce, outre notre *maigre d'Europe*, le *maigre du Cap* et le *pama du Gange*. Il faut éviter de confondre ce poisson avec l'*ombrine* ou le *corb*.

On le trouve dans la Méditerranée et l'Océan, mais loin des côtes, qu'il ne fréquente guère, paraît-il, qu'à l'époque où se montrent les sardines et les harengs. Les maigres voyagent en troupe et font entendre un mugissement comme les grondins. On assure que ce bruit est assez considérable pour être entendu sous vingt brasses d'eau. Duhamel dit aussi qu'ils sont d'une force extraordinaire, et qu'un maigre tiré vivant dans une barque peut renverser d'un coup le matelot.

Les rares poissons de cette espèce qui paraissent sur nos marchés, viennent de la Rochelle, de Royan ou de Dieppe, et sont à peine recherchés. Il n'en était point ainsi autrefois, car le maigre a joui d'une grande réputation. Sa tête surtout passait pour un plat de grand choix, et il était d'usage parmi les pêcheurs de Rome, d'offrir ce morceau aux magistrats conservateurs de la cité, comme une sorte de tribut. Paul Jove fait à ce sujet un conte que je rapporte sans scrupule.

« Un fameux parasite, nommé Tamisio, plaçait chaque jour son valet en embuscade au marché, pour être informé des maisons où allaient les bons morceaux. Ayant appris une fois qu'il était arrivé un maigre plus grand que de coutume, il se hâta de faire visite aux conservateurs dans l'espoir qu'on le retiendrait et qu'il aurait sa part de la tête; mais il n'avait pas encore monté les degrés du capitole, qu'il vit repasser cette tête, que les conservateurs envoyaient, couronnée de fleurs, au cardinal Riario, alors en grand crédit comme neveu du pape Sixte IV. Tout réjoui que ce friand morceau fut destiné à un prélat qu'il connaissait et à qui il pouvait sans crainte demander à dîner, Tamisio s'empressa de se mettre à la suite des gens des conservateurs; mais, pour le malheur du parasite, Riario eut une autre idée. « Il est juste, dit-il, que la tête d'un si grand poisson aille au plus grand des cardinaux, » et, sur ce mauvais jeu de mots, il l'adressa à l'un de ses collègues, le cardinal de Saint-Séverin, que les mémoires du temps présentent comme étant d'une taille démesurée. Nouvelle course pour Tamisio et nouvel accident. Saint-Séverin, qui devait beaucoup d'argent au riche banquier Augustin Chigi, fut bien aise de lui faire une politesse; il lui envoya la tête sur un plat d'or. Cette fois, il fallut la suivre au-delà du Tibre, où Chigi faisait bâtir le joli palais de la Farnesine, que les chefs-d'œuvre de Raphaël ont rendu célèbre. Mais Chigi encore ne la garda point. Il fit renouveler les fleurs que le soleil avait fanées et l'envoya à sa maîtresse, courtisane en vogue qui demeurait près du pont Sixte. Ce fut là seulement que le pauvre Tamisio, vieillard, gros et replet, après avoir couru toute la ville par une chaleur ardente, put se repaître à son aise de l'objet de sa convoitise. »

On conviendra qu'un poisson que les grands de Rome regardaient comme un si beau présent, mériterait de sortir de l'oubli où nous l'avons réduit. Sa chair, quoique un peu sèche, est fort

bonne à manger de quelque manière qu'on l'apprête, et comme elle est dépourvue de graisse, elle est moins indigeste que celle de la plupart des autres gros poissons.

L'Ombrine. *(Ombrina.)* — Ce beau et bon poisson, qui, sans devenir aussi grand que le maigre, avec lequel on le confond souvent, dépasse fréquemment quatre-vingts centimètres de longueur, et pèse quelquefois jusqu'à quarante livres, se distingue de ses congénères : d'abord par un petit barbillon à la mâchoire inférieure, ensuite par sa forme allongée, un museau obtus plus avancé que la mâchoire, des écailles rudes et une couleur d'un jaune laiton, avec un éclat métallique plus pâle sous le ventre ; vingt-cinq ou trente lignes obliques d'un blanc d'acier achèvent de le caractériser.

Outre l'*ombrine commune,* on cite l'*ombrine de Russel,* l'*ombrine de Kuhl,* etc., qui toutes sont étrangères.

Notre ombrine de Provence et d'Italie n'était peut-être pas connue des anciens, mais les naturalistes du XVIe siècle en parlent avec éloge. Elle se tient dans la haute mer, sur des fonds de vase. Sa chair est blanche et de bon goût. On en fait cas sur les meilleures tables. Ses qualités peuvent être rapprochées de celle du maigre.

La Daurade. *(Chrysophrys aurata.)* — On peut de même ranger la daurade ou *brame de mer* parmi les poissons les plus estimés pour la table. Cette espèce se distingue par quatre ou six dents incisives coniques à chaque mâchoire, un corps ovalaire, plus élargi de l'avant que de l'arrière, un museau obtus et renflé, l'œil loin du bout du museau, la mâchoire inférieure un peu plus courte que la supérieure. La nageoire caudale est fourchue, les écailles petites, la tête paraît d'un vert doré, et le reste du corps d'un jaune d'or mêlé d'azur. Quelques daurades atteignent le poids de vingt livres.

A côté de la *daurade vulgaire,* on trouve dans nos mers la *daurade à museau renflé*, et dans l'Océan une dizaine d'autres espèces.

La Méditerranée en fournit un grand nombre ; les plus grandes nous viennent de Tunis. On préfère la daurade des côtes du Languedoc à celle de l'Océan. Ce poisson quitte rarement le rivage et entre dans les étangs salés, où il engraisse beaucoup. On en fait la

pêche, tantôt au large, tantôt à la côte, suivant les saisons, avec des filets ou à la ligne.

Les anciens l'estimaient fort. Columelle nous apprend que la daurade était du nombre des poissons que les Romains élevaient dans leurs viviers, et même l'inventeur des viviers de poisson de mer, Sergius Orata, paraît avoir tiré de la daurade le surnom qu'il portait et qu'il laissa à sa famille. C'était, par-dessus tout, la daurade du lac Lucrin que les Romains recherchaient.

Sa chair est blanche et ferme, d'un goût agréable et d'une digestion facile. Apicius nous a laissé la recette d'une sauce très compliquée pour l'accomoder. Aujourd'hui, on la mange de préférence rôtie ou au court-bouillon.

On fait avec ce poisson des salaisons dont le peuple du Languedoc se nourrit pendant le carême, mais cette préparation lui fait perdre son bon goût et une partie de ses qualités.

La Dorée. *(Zeus.)*— Il ne faut pas confondre, avec la daurade, un autre poisson de la famille des zées, généralement connu sous le nom de *poisson de Saint-Pierre*, parce que, en Italie, le peuple prétend que le poisson dans la bouche duquel Saint-Pierre trouva miraculeusement une pièce de monnaie pour payer le tribut à César, était de cette espèce.

La dorée est de grande taille et de forme grotesque ; son corps est comprimé. Vue de côté, elle a un contour ovale, au bout duquel est une queue courte. Une bande étroite de dents fines et nombreuses garnit chaque mâchoire ; sa couleur est peu commune, c'est un gris argenté teinté de brun à la partie supérieure et traversé sur sa longueur de quelques bandes jaunâtres mal tracées ; les nageoires sont brunes et armées ; la taille atteint un mêtre.

La famille est nombreuse : elle renferme la *dorée commune*, la *dorée du Cap*, la *dorée du Japon*, etc.

C'est un poisson de haute mer, qui, ne vivant point en groupes, ne donne point lieu à une pêche spéciale. Il est commun dans la Méditerranée, dans l'Océan, dans la Manche, mais il devient rare en montant vers le Nord.

On n'est pas bien sûr du nom que les anciens lui donnaient. Aujourd'hui encore, il est peu répandu, à cause sans doute de la répugnance qu'inspire sa figure. On le dédaigne à Paris, et Pen-

naud nous assure qu'en Angleterre on n'a appris à connaître sa valeur que par le comédien Kean, qui n'était pas moins célèbre gourmand qu'acteur renommé. Belon raconte aussi qu'à Rome on ignorait ses qualités avant l'arrivée des cardinaux français qui vinrent au Conclave après la mort de Paul III.

L'assaisonnement qui convient à la dorée est le même que celui des poissons plats.

Le Denté. *(Dentes,)* — Il n'y a qu'un mot à dire sur le denté, qui est assez commun dans la Méditerranée. Il doit son nom aux dents en crochets qui ornent ses mâchoires, et il ressemble assez à la daurade. Son corps est ovale, allongé, un peu plus courbé sur le dos que sur le ventre ; la tête est grande ; le corps de couleur argentine, se nuançant sur le dos de bleu céleste, et orné de points bleuâtres sur les côtés. Le poids varie de dix à soixante livres.

La Méditerranée nourrit, outre le *denté ordinaire,* le *denté aux gros yeux*, et les naturalistes en indiquent plusieurs variétés étrangères.

Ce poisson était connu des anciens, qui lui donnent divers noms. Paul Jove vantait particulièrement, de son temps, le denté de Dalmatie, dont on faisait des conserves dans du safran. La chair est vulgaire, mais saine.

Le Merlan. *(Gadus merlangus.)* — Le merlan est un des poissons de mer les plus connus sur nos marchés. Il a le corps allongé, la gueule bien fendue et armée de dents coniques. La mâchoire inférieure avance au-delà de la supérieure ; elle n'a pas de barbillon comme celle de la morue. Les écailles sont petites, la couleur du dos est un gris verdâtre, le reste du corps a la couleur de l'argent poli. Les nageoires n'ont rien de particulier. La taille dépasse rarement quarante centimètres.

On place à la suite du *merlan commun,* le *colin* ou *merlan noir,* qui atteint un mètre de long et est souvent vendu pour une morue ,dont il n'a pas la qualité ; le *lieu* ou *merlan jaune,* qui est de petite taille, et le *merlan vert*, espèce voisine de la précédente.

Ce poisson habite en abondance les mers septentrionales de l'Europe. Il est l'objet d'une pêche active et lucrative dans la Manche, surtout après le passage des harengs, époque où il est meilleur et plus gras.

Quoiqu'il soit commun sur nos marchés, il ne laisse pas d'être recherché, soit à cause de son bon goût, soit à cause de la légèreté de sa chair, qui en fait un des aliments les plus convenables à toute sorte d'âge et de tempérament. C'est ce qui fait dire à Xénocrate que si ce poisson est d'un bon suc, il passe tellement vite dans l'estomac que la nature n'a pas le temps d'en disposer pour le soutien du corps ; mais par cela même, il devient une nourriture plus assortie aux dispositions de certains malades.

Lémery veut qu'on choisisse le merlan le plus gros qu'il se pourra, frais et d'une chair tendre, ferme et friable. Il se gâte très vite en temps d'orage. On l'accommode en friture, grillé ou au court-bouillon ; quelquefois on sert des filets de merlan comme des filets de sole ou de brochet.

Le Bogue. *(Box.)* — Comme le bogue est abondant dans la Méditerranée, qu'il brille de couleurs très vives et que sa chair est saine et de bon goût, il a été remarqué de tout temps par les naturalistes. Son corps est cylindrique et allongé, sa bouche armée sur le devant des mâchoires d'une rangée de dents aplaties, les écailles petites, la nageoire de la queue fourchue. Sa couleur est d'un jaune olivâtre sur le dos et argentée sur le ventre. La taille ne dépasse guère quarante centimètres.

On distingue, dans la Méditerranée, le *bogue commun* et la *saupe* Les autres espèces sont étrangères.

Ce poisson vit de végétaux et fraie deux fois l'année. A ces époques, il s'approche par troupes du rivage. Les pêcheurs emploient pour le prendre des filets particuliers, et croient rendre la pêche plus heureuse en suspendant à leur navire de petites figures de bogues ciselées en argent.

Rondelet vante la légèreté de sa chair et le recommande aux malades. Cependant on ne le trouve guère que sur la table des gens du petit peuple.

La Vive. (*Trachinus draco.*) — C'est sur les côtes seulement que se vend ce poisson en abondance. La vive est allongée, svelte, porte des dents de velours sur chaque mâchoire et a, pour arme, sur le dos, des épines qui font une blessure dangereuse. Sa peau présente de belles teintes bleues et jaunes sur un fond roussâtre. Elle atteint communément la longueur de trente centimètres.

On distingue la *vive commune*, la *vive araignée* à tâches noires, la *vive à tête rayonnée* et la *petite vive* ou *otter-pike* des Anglais.

Les quatre espèces existent dans la Méditerranée; on en trouve aussi dans l'Océan, sur nos côtes et sur celles d'Angleterre, de Danemark et de Suède. C'est au mois de juin que les bandes de vives s'approchent des rivages pour déposer leurs œufs. Elles restent longtemps hors de l'eau sans mourir, ce qui leur a valu le nom qu'elles portent, se servent de leur arme avec beaucoup d'adresse, et causent souvent des blessures à ceux qui marchent sans précaution sur le sable des rivages où elles aiment à s'enfouir. Les marchands de poisson les redoutent tellement, qu'ils coupent leur nageoire dorsale avant de les mettre en vente.

Pline, Elien et Appien paraissent avoir connu la vive; Salvien et Rondelet l'ont décrite minutieusement. La chair en est blanche, courte, friable et d'un bon goût. C'est un manger excellent et fort sain. La digestion en est facile et elle nourrit bien.

On la sert frite, grillée, à l'italienne, au court-bouillon et en matelotte. Elle n'est pas déplacée sur les meilleures tables.

L'Eperlan. *(Osmerus éperlanus.)* — Proche parent du jeune brochet, avec lequel on le confond souvent, ce petit poisson abonde sur les marchés de Paris et de Normandie à une époque très courte de l'année, pendant laquelle il remonte de la mer dans les rivières. Il a le dos arrondi et les flancs comprimés; le dessus de la tête est large, les dents intermaxiliaires petites et crochues; celles du vomer fort grosses. Sa nageoire dorsale est adipeuse, ses écailles sont très minces, et la couleur, teintée de verdâtre sur le dos, brille sur le reste du corps du plus bel éclat d'argent poli.

Les éperlans vivent en troupes; on regarde comme les plus délicats de l'espèce ceux qu'on pêche à Caudebec. Ils n'ont jamais plus d'un décimètre de long. Leur chair se digère facilement et il s'en fait des fritures estimées. J'y ai vainement cherché le parfum de violette que Lémery lui attribue. Mais peut-être bien n'ai-je mangé pour éperlans que des brochetons, comme cela arrive souvent.

La Sardine. *(Clupea sardina.)* — Ce petit poisson, aujourd'hui célèbre, a été longtemps méconnu. Il a le corps médiocrement allongé, avec le profil du dos en ligne droite et celui du ventre

courbe. La tête est petite, le corps aplati, les nageoires molles, les écailles minces. Sa couleur est d'un gris-bleu, avec des stries sur le dos, et d'un blanc d'argent sur le reste du corps. La taille est variable de un à deux décimètres, ce qui fait admettre la *grande sardine* et la *petite;* mais ce ne sont que des différences de développement de la même race.

Il y a des sardines dans la Méditerranée comme dans l'Océan. Cependant, la pêche sur nos côtes semble limitée aux ports de la Bretagne et du Poitou. Elle y occupe un nombre considérable de personnes, et il faut qu'elle soit très abondante, car le prix en est peu élevé. Les sardines qui ne sont pas vendues fraîches sont salées et mises en baril ou conservées, soit dans de l'huile d'olive, soit dans du beurre fondu, pour être exportées ensuite dans presque toute l'Europe.

Les grosses sardines qui échappent aux pêcheurs bretons vont se faire prendre dans la Manche, et il n'est pas rare qu'on les vende pour des harengs. Cette pêche dure toute l'année.

La chair de ce poisson ne manque pas de délicatesse. Les sardines fraîches de mars et d'avril, qui se mangent grillées et mêlées au beurre frais, donnent un régal dont on est très friand en Poitou et en Bretage. Elles sont alors succulentes, légères et très fines. Les sardines à l'huile, sans être malfaisantes, sont un peu plus indigestes, et celles qui ont été salées en baril deviennent un met de buveur auquel on peut faire les mêmes reproches qu'au hareng en caque.

L'Anchois. (*Engraulis.)* — Le caractère qui distingue l'anchois de la sardine n'est pas très facile à saisir : c'est une plus grande dimension de la fente buccale et de la saillie du museau, un corps extrêmement allongé et arrondi, des écailles très minces, la couleur, verdâtre sur le dos.

L'anchois est répandu dans toutes les mers de l'Europe. Outre l'*anchois vulgaire*, on cite une vingtaine d'autres variétés qui toutes sont étrangères à nos pays.

Comme la sardine, il vit par grandes troupes. Les pêches les plus abondantes s'en font en France, en Espagne, en Crimée, en Sicile et en Corse. Les anchois de la Méditerranée sont les plus renommés.

On ne mange généralement ce poisson que conservé et en hors-

d'œuvre, après l'avoir préparé à l'huile ; on en fait aussi des sauces et une sorte de moutarde qui porte le nom de *beurre d'anchois*, C'est un aliment qui réveille l'appétit ; mais on ne pourrait en faire un usage constant sans danger d'irritation. Tel qu'on le sert, l'anchois est cru ; c'est surtout à cette circonstance qu'est dû le goût particulier qui plaît en lui.

La Truite. *(Salar.)* — La première place parmi les poissons qui naisssent et vivent en eau douce est occupée par la truite. C'est un poisson de taille moyenne, fort proche parent du saumon, dont il diffère par deux rangées de dents sur le corps du vomer. Son corps est de forme régulière, assez élégant et cependant un peu trapu. Le museau est gros et arrondi, la nageoire dorsale adipeuse, les écailles sont très petites. La couleur générale est un vert doré, avec la gorge jaunâtre et le corps parsemé de taches caractéristiques brunes et rouge-vif, qui ne se détruisent même pas par la cuisson.

La chair est tantôt rose, tantôt blanche, sans qu'il soit possible d'expliquer la cause de ce phénomène ou même de lui trouver un signe extérieur certain. Plusieurs naturalistes ont pensé que l'influence de la saison du frai pouvait agir sur ces changements de couleur, mais M. Valenciennes combat cette opinion. Les études faites par lui sur la nature des aliments lui fontpenser que le régime est l'unique cause de cette différence Jurine rapporte une observation dans le même sens qui est due au grand-duc de Saxe-Weimar. « Le château de Kothberg, dit-il, appartenant à la famille de Stein, près de Weimar, est entouré d'un fossé plein d'eau qui avait la propriété constatée depuis bien des années, de transformer en truites à chair rose les truites blanches qu'on y jetait sur l'ordre du duc. On nettoya ce fossé, on enleva toutes les plantes qui y croissaient, puis on fit rentrer l'eau. Dès ce moment, les truites qu'on y mit ne se colorèrent plus pendant trois ou quatre ans, jusqu'à ce que les herbes et les mousses ayant repoussé, le phénomène commença à se reproduire. » L'idée qui attribue cette coloration à un croisement du saumon avec la truite doit donc être rejetée.

L'espèce de truite la plus commune chez nous est la *truite vulgaire ;* mais on connaît aussi la *truite féroce* du Forez, la *truite élégante* de Russie et plusieurs autres variétés.

Ce poisson est répandu dans un très grand nombre de ruisseaux, de rivières et même de lacs des eaux douces d'Europe. On le trouve partout en France, même en Provence. Les truites de Normandie sont estimées, celles de la Rille surtout, où elles abondent. Il n'y en a pas dans la Seine. Le Rhin et ses affluents en donnent beaucoup, ainsi que ceux de la Loire et de la Garonne. On vante aussi les truites du lac de Genève. Elles aiment les eaux vives et claires, et nagent presque toujours contre le courant; mais on les trouve souvent établies dans les trous des berges, au bord des rochers. Au printemps, elles déposent, comme le saumon, leurs œufs dans des espèces de nids qu'elles font sur le sable.

La multiplication de cette espèce par les procédés artificiels de pisciculture est extrêmement facile, et c'est une de celles auxquelles M. Coste attache le plus d'importance, à cause de son facile acclimatement sur les points les plus élevés du globe.

Ausone, dans son poème sur la Moselle, est le premier historien de la truite; il lui a consacré ce vers caractéristique :

Purpureisque salar stellatus tergore guttis.

Depuis lui, les naturalistes et surtout les amateurs de bons morceaux n'ont cessé de s'en occuper. Andry n'hésite pas à la proclamer le plus sain des poissons d'eau douce. « Elle a, dit-il, une chair friable et délicate qui se digère aisément et qui fournit un bon suc; elle convient parfaitement aux malades. » Nonnius et Pierre Gonthier sont du même avis. Ils conseillent de rechercher particulièrement les truites qui ont, comme on dit, la chair saumonée et qui ont été pêchées dans les eaux courantes. Ils veulent également qu'on les mange dans leur grande fraîcheur; car la chair de truite ne se conserve pas; cependant on la dit meilleure en été qu'en hiver.

Ce poisson se prépare aux fines herbes, après avoir été cuit au court-bouillon, ou en rôti pour les grosses pièces, ou en friture pour les petites.

Le Brochet. (*Esox.*) — Le brochet est un poisson fort répandu et fort connu à cause de la grande taille à laquelle on le voit parvenir. Lacépède l'a surnommé fort judicieusement le *requin d'eau douce;* sa présence est, en effet, un fléau pour les autres espèces.

Andry en donne une bonne description. « C'est, dit-il, un long et gros poisson, qui a la tête grande et maigre, le museau long et fort ouvert, la bouche garnie de dents aiguës, la mâchoire de dessous plus avancée que celle de dessus et creusée en forme de cuiller; le dos est large, les nageoires fortes, la dorsale très reculée et la caudale fourchue; les écailles sont petites. Le dos est vert foncé, les flancs ont des reflets dorés, marbrés de grandes tâches ovales, le dessous est blanc, les nageoires sont rougeâtres. »

Ce poisson fraie au mois de février. La femelle pond, d'après Baldner, jusqu'à 48,000 œufs. Le brocheton croît très vite et commence de bonne heure sa vie aventureuse. Aucun poisson d'eau douce ne l'égale en voracité. Non-seulement il dévore ceux de son espèce, mais les petits mammifères, les oiseaux aquatiques et les reptiles ne sont pas à l'abri de ses attaques. On peut dire qu'il se jette sur tout ce qui remue. Rondelet rapporte l'histoire d'une mule que l'on faisait boire dans le Rhône et qui fut mordue à la lèvre par un brochet; il la tenait si bien, qu'en s'enfuyant la mule emporta le poisson, au grand ébahissement des spectateurs, surpris de ce nouveau genre de pêche. Pennant ajoute le trait encore plus sur prenant d'un brochet qui engloutit la tête d'un cygne, au moment où ce palmipède plongeait son long cou sous l'eau, et cela avec une voracité telle, que les deux y trouvèrent la mort.

On raconte des choses non moins merveilleuses relativement au grand âge que les brochets peuvent atteindre et au développement dont ils sont susceptibles. Il n'est pas très rare d'en voir d'un mètre de long et du poids d'une vingtaine de livres, on en cite même de trois mètres de long. S'il est vrai que Frédéric II ait fait mettre au cou d'un brochet, en 1230, la fameuse inscription grecque que rapporte Gessner, l'individu pêché en 1497 avait vécu plus de deux cents ans.

Ce poisson est commun dans toutes les rivières de France et dans beaucoup d'étangs; cependant il n'est pas répandu depuis longtemps en Angleterre, et ne se trouve pas au nord de l'Europe aussi loin que le saumon; il est également rare en Espagne et en Italie.

Sa chair jouit d'une réputation peut-être un peu usurpée. C'est surtout une belle pièce. Cependant, le brochet de rivière, quand

il est dodu, donne une viande blanche, ferme, appétissante et exempte de mauvais goût.

Quelques personnes mangent ce poisson à la broche, d'autres à la maître-d'hôtel, à la vinaigrette ou en sauce blanche, après l'avoir fait cuire au bleu.

La Carpe. (*Cyprinus carpis.*) — Le nom vulgaire de carpe désigne un des poissons les plus répandus et les plus connus de l'Europe, qu'on rencontre dans presque toutes les rivières et tous les étangs. Elle a le corps de forme régulière et élégante, légèrement comprimé, un peu arrondi en dessous et terminé en toit sur le dos. Sa nageoire dorsale est longue avec une épine dentelée; elle a beaucoup d'arêtes, des dents fortes, deux barbillons aux lèvres, les écailles grandes, la couleur vert bouteille plus ou moins rembruni sur la tête, sur les nageoires et sur le bord des écailles, dont le centre est doré.

Ausone ne nomme pas la carpe parmi les poissons de France de son temps, ce qui fait supposer qu'elle a été introduite dans nos rivières postérieurement à lui, comme elle l'a été en Angleterre sous Henri VIII. Le poisson rouge de la Chine, si commun dans nos bassins, est une variété de carpes.

Cette espèce vit longtemps hors de l'eau; elle aime les rivières limpides, et prospère cependant dans les étangs. Sa longévité est légendaire. Quelques carpes des étangs de Fontainebleau remontent,, dit-on, au temps de François Ier.

Quand ce poisson est bien nourri et qu'il ne sent pas la vase, défaut commun des carpes d'étang, c'est une nourriture saine, légère et de bon goût. Les mâles sont plus recherchés, et le morceau de choix est la tête.

Dans les pays d'étangs, dont la pêche se fait au commencement du carême, c'est-à-dire en février, on conserve les carpes plusieurs mois en bon état, et même on corrige leur goût en les enfermant dans un coffre percé de trous que l'on pose dans le courant d'un ruisseau. Il suffit d'avoir, une fois par jour, la précaution de leur donner un peu de pain.

Quand ce poisson n'est pas trop gros, on l'ouvre par le milieu comme un pigeon, et on en fait une friture qui est excellente. On le mange aussi grillé, à la Chambord, au bleu ou en matelotte : on peut même en faire un rôti estimé.

Le Barbeau. *(Barbus.)* — Le barbeau ou *barbillon* est un poisson d'eau courante qui a de grandes analogies d'aspect avec la carpe. On l'en distingue à son corps plus allongé, aux quatre grands barbillons qui décorent son museau, à la forme en fer à cheval de sa bouche, et aux trois petits rayons qui précèdent sa nageoire dorsale.

Les naturalistes en comptent une trentaine d'espèces, qui diffèrent du *barbeau commun* seulement par de petits détails.

On serait en droit de s'étonner qu'un poisson si répandu n'ait pas été décrit par les anciens, si toutes les rivières en étaient aussi peuplées que celles de la France, mais on le trouve rarement en Grèce et à Rome. Le poète Ausone est le premier écrivain qui lui ait consacré une description.

Quant il atteint de trois à six livres, le barbeau est assez recherché. Il a une chair blanche et légère, mais peu sapide et désagréable à manger à cause des arêtes qui s'y trouvent. Cependant il tient bien sa place à côté des poissons gras dans les matelottes. On le mange aussi au court-bouillon et au bleu.

Presque tous les auteurs s'accordent à dire que ses œufs sont dangereux à l'époque du frai, qu'ils causent des maux de ventre et des vomissements souvent accompagnés de symptômes alarmants. Il importe donc de s'en abstenir.

L'Ombre. *(Thymalus.)* — Ce poisson, nommé en latin *thymalus* parce que sa chair a l'odeur du thym, est un des plus délicats des habitants des rivières, mais il n'est pas commun en France. C'est un élégant salmonoïde, qui a la tête petite, le profil du dos convexe, une bouche étroite, fendue en travers sous le museau, des dents coniques sur un seul rang; les écailles sont disposées en séries longitudinales régulières; la couleur est argentée, les nageoires sont bleues et roses.

L'ombre ne se développe que dans les eaux vives et rapides; il meurt presque aussitôt qu'on le tire de l'eau. On le trouve en France dans le Rhône, le Doubs, la Moselle et les rivières d'Auvergne et de Limousin. Il existe aussi en Italie, en Suisse, en Allemagne, en Angleterre et en Russie; mais nulle part l'espèce n'est abondante.

Il procure un aliment recherché. Sa chair est blanche, ferme, de bon goût, et comparable à celle de la truite. On en fait la pêche

en hiver, et il n'est pas rare de rencontrer des individus de quatre ou cinq livres.

La Perche. *(Perca.)* — La perche est un des poissons de rivière et d'étang les plus communs dans nos pays. L'éclat doré de ses flancs, le vert brun de son dos, les six ou sept bandes foncées qui se détachent sur l'une et l'autre couleur, la marque noire de sa première nageoire dorsale, enfin la belle teinte rouge de ses ventrales et de son anale la rendent très reconnaissable dans les eaux claires qu'elle habite, surtout lorsqu'un beau soleil fait briller les teintes diverses dont elle est ornée.

On rencontre l'espèce commune dans les eaux douces d'Europe, depuis l'Italie jusqu'à la Suède, et dans une grande partie de l'Asie. Dans les lacs, les ruisseaux et les rivières où elle se tient, elle remonte de préférence vers la source. Ses mœurs passent pour féroces. Elle se nourrit de vers, d'insectes, de petits crustacés et de fretin. Elle fraie en avril, et croît avec lenteur. Son poids atteint rarement trois à quatre livres. Les brochets en sont très friands, mais ils redoutent ses défenses ; les oiseaux lui font une chasse plus fructueuse.

Depuis les temps anciens, sa chair blanche, ferme, sapide et facile à digérer, a fixé l'attention des gourmets. *Nec te delicias mensarum perca transibo,* dit Ausone, en parlant des perches de la Moselle. Après la truite, c'est peut-être le premier des poissons d'eau douce. Aussi léger que sain et délicat, il convient à tous les estomacs; les malades peuvent le manger sans crainte.

Les petites perches se servent en friture ; plus grandes, on les fait cuire au court-bouillon ou griller. Les Hollandais les aiment particulièrement cuites dans l'eau avec du persil.

La Gremille. *(Acerina.)* — Négligée des savants, mais depuis longtemps connue des pêcheurs sous le nom de *perche goujonnière* ou *gardée*, la gremille est un petit poisson fort répandu dans les eaux d'Angleterre, de France et d'Allemagne, mais inconnu dans le midi de l'Europe. Elle a les mœurs de la perche, elle en a aussi l'aspect : tête caverneuse et grosse, nageoires dorsales armées, dents de velours. La couleur est d'un brun olivâtre en dessus, et blanc irisé sous le ventre ; le dessous de la gorge est rose. De petites tâches brunes nuageuses sont semées sur la tête et sur le dos.

C'est un poisson facile à transporter, et qu'il est avantageux d'élever dans les viviers. Il dépasse rarement le poids de cent grammes. On n'en prend guère que dans la belle saison.

« La chair de la gremille est presqu'aussi estimée que celle de la perche, dit Cuvier, pour sa légèreté et son bon goût. On la regarde comme un des aliments les plus sains que puisse fournir la classe des poissons. Elle est excellente de quelque manière qu'on la prépare. Les gremilles de la Moselle ont un renom particulier. »

Le Chabot. *(Cottus gobio.)* — Notre chabot de rivière est un petit poisson remarquable surtout par la grosseur de sa tête, qui égale presque le tiers du corps et qui est arrondie en avant. Le corps n'a pas d'écailles ; les nageoires sont grandes et molles ; la couleur est grise avec des taches nuageuses sur le dos ; le ventre est blanchâtre. La taille ne dépasse pas quinze centimètres.

Ce poisson paraît habiter sans exception les eaux douces de toute l'Europe, surtout celles qui sont claires.

Sa chair devient rouge en cuisant ; elle est agréable et saine, quand il a été pêché en belle eau ; sa petitesse seule empêche qu'il ne soit recherché des riches. On en fait d'excellentes fritures.

La Tanche. *(Tinca.)* — Un corps trapu et large, couvert de petites écailles vert d'olive, avec des nageoires couleur chair, deux petits barbillons courts à l'angle de la bouche, le dos courbe, une nageoire caudale carrée, tels sont les caractères de ce poisson, qui habite dans les eaux dormantes de tous les étangs et les lacs de l'Europe, et plus rarement dans les rivières. La tanche n'arrive presque jamais à un développement de plus d'une livre.

Les anciens en faisaient peu de cas, au témoignage d'Ausone : *quis non et virides vulgi solatia tincas nôrit,* dit-il. Aujourd'hui, elle est sortie de ce dédain : lorsqu'elle ne sent pas la vase, on la regarde comme un bon poisson, quoiqu'elle soit un peu glutineuse et indigeste.

On la mange grillée ou frite. Les sauces augmentent la mollesse de sa chair et lui nuisent doublement.

La Brême. *(Cyprinus brama.)* — La brême est un des poissons blancs les plus communs dans les eaux de France. Le corps est allongé et ovale, la tête petite et courte, les dents en crochet, les écailles grandes et régulières. La couleur est argentée avec

quelques teintes vertes sur le dos; les nageoires sont blanches, excepté une.

Ce poisson n'a qu'une seule espèce, celle que nous connaissons. Ce qu'on appelle *brême conique*, dans la Seine, est un gardon. A l'époque du frai, les brêmes se rassemblent en troupes. Elles montent à la surface de l'eau et font un grand bruit en nageant. On est sûr de les trouver dans des endroits où les rivières ont des gouffres profonds.

Comme aliment, leur chair est de beaucoup inférieure à la carpe, car elle est fade et molle; c'est néanmoins un aliment léger, qu'on peut permettre aux estomacs délicats.

Le Rosse ou Able. *(Leuciscus crisophthalmus.)* — Le rosse ou *rotengte*, ou *able* proprement dit, est un poisson fort voisin de la brême, appartenant comme elle à la grande tribu des blanchailles, et remarquable par la couleur rouge carminée de l'œil et de la nageoire caudale. La couleur des écailles est d'un vert rougeâtre.

Cette espèce abonde dans toutes les eaux d'Europe; il en existe beaucoup de variétés, aussi insignifiantes que le type. La chair en est sans valeur et d'un goût fade; le seul éloge qu'on en puisse faire est de dire qu'elle n'a aucune propriété malfaisante.

La Lotte. *(Gadus lotta.)* — La lotte de rivière est une sorte de morue de très petite taille, ayant deux nageoires dorsales et des barbillons plus ou moins nombreux. Elle remonte de la mer dans certains cours d'eau. Elle n'a guère plus de soixante centimètres de long, et est jaune marbrée de brun. On en pêche abondamment dans la Saône. C'est, dit-on, un plat assez délicat, à l'exception des œufs, que l'on rejette parce qu'ils causent des tranchées.

L'Apron. *(Aspro.)* — Les Lyonnais, au rapport de Rondelet, nommaient ainsi autrefois, à cause de la rudesse de ses écailles, un petit poisson que les pêcheurs du Rhône ne connaissent plus aujourd'hui que sous le nom de *sorcier*. Il a le corps allongé et rond, le ventre renflé, le museau bombé, les deux nageoires dorsales écartées. Sa couleur est en dessus d'un brun jaunâtre avec quatre ou cinq bandes obliques et noirâtres; le dessous est blanc.

L'*apron* ne passe guère dix à quinze centimètres. Il a une chair blanche, légère et agréable au goût, dont on fait des fritures.

Le Gardon. (*Leuciscus rutilis.*) — Le gardon n'est pas sans quelque mérite. Sa couleur est verte irisée d'or sur le dos et blanche sur le reste du corps. Les nageoires anales et caudales sont vermillon ; l'œil entouré d'un cercle vert à l'iris doré.

On trouve cette espèce dans toutes les eaux courantes d'Europe. Elle abonde dans la Seine et y fournit une pêche assez lucrative. Son poids dépasse rarement une livre ; sa chair est blanche, légère et assez délicate ; on en fait des fritures et des matelottes.

La Vaudoise. (*Leuciscus vulgaris.*) — La vaudoise est encore un poisson blanc qui multiplie beaucoup dans les eaux douces de l'Europe. Elle préfère les grandes rivières aux petites, dans lesquelles elle n'entre qu'au printemps, mais on l'y rencontre alors en troupes considérables. Pour l'aspect général, elle ressemble au meunier, mais la petitesse et l'étroitesse de sa tête la font aisément reconnaître. Le dos et le ventre sont arrondis, les dents sur deux rangs et pointues, les écailles petites ; la couleur d'un bel argenté, avec le dos gris verdâtre, les nageoires orangé pâle. Sa taille commune est de vingt-cinq à trente centimètres, et son poids une livre.

Ce poisson aime les eaux vives et nage avec rapidité. Il saute comme la carpe au-dessus de l'eau. La chair est assez estimée. On la dit même supérieure à la carpe.

Le Meunier. (*Leuciscus dobula.*) — Le meunier, aussi nommé *chevaine,* tient du gardon par sa grosse tête, en même temps que son corps étroit et allongé lui donne la forme de la vaudoise. La mâchoire supérieure est plus longue que l'autre ; les dents sont coniques, courbées et sur deux rangs ; la nageoire caudale est en croissant, les écailles grandes, la couleur argentée avec des nuances verdâtres sur le dos, les nageoires sont vertes, excepté l'anale et la ventrale qui ont la nuance de chair.

On le trouve partout, surtout au voisinage des moulins, ce qui lui a valu son nom. On ne peut le conserver dans les viviers, où il périt de chaleur. Rarement il atteint une grande taille, quoique les pêcheurs le dédaignent ; car il n'a rien de recommandable ni par son goût ni par la qualité de sa chair.

L'Ablette. (*Leuciscus alburnus.*) — L'ablette est peut-être le

plus répandu et le plus pêché de tous nos petits poissons d'eau douce. On la trouve dans tous les cours d'eau de l'Europe, où elle atteint rarement la taille de quinze centimètres. Elle a le profil du dos droit, le ventre comprimé, la tête petite, la mâchoire inférieure plus avancée que l'autre; point de barbillons. La couleur du corps est argent mat avec la tête et le dos verdâtres, les nageoires sont blanches et transparentes, moins une.

Le but de la pêche de l'ablette est surtout de retirer des écailles la matière blanche et brillante qui sert à la confection des fausses perles.

C'est à tort que les auteurs disent que sa chair n'est pas comestible. Les pauvres étudiants de Paris savent bien le contraire ; car toutes les fritures de petits poissons qu'on expose dans le quartier latin et qu'on baptise du nom de goujons sont faites avec l'ablette écaillée.

II. POISSONS A CHAIR GRASSE. — **Le Maquereau**. (*Scomber scombrus.*) — Sur tous les marchés de France, du mois d'avril au mois d'août, aucun poisson de mer ne se rencontre plus abondamment que le maquereau. Cette espèce est remarquable par un corps en forme de fuseau, une tête petite, des nageoires postérieures vigoureuses, l'œil recouvert d'une sorte de membrane gélatineuse, les dents nombreuses et pointues, la peau dépourvue d'écailles. Ses couleurs sont très brillantes : le dos est d'un beau bleu d'acier changeant en vert irisé et glacé d'or et de pourpre, relevé par des lignes ondulées noires ; le dessus de la tête est bleu comme le dos et rivulé de noir ; le reste du corps est d'un beau blanc nacré ; les nageoires sont couleur de chair et argentées. Le maquereau arrive rarement à peser plus d'une livre.

La variété que nous connaissons sous le nom de *maquereau commun* n'est pas la seule : on trouve encore le *maquereau pneumatophore*, le *maquereau colias* et une dizaine d'espèces étrangères.

Ce poisson est classé par les naturalistes parmi ceux qui apparaissent à époques fixes sur certains rivages en grande abondance, et disparaissent ensuite pour ne se montrer de nouveau qu'à des saisons déterminées. On trouve, dès le mois d'avril, dans la Manche, des maquereaux petits et non laités, que l'on nomme en Normandie *sansonnets*. L'époque de la grande pêche est le mois de juin. On

en voit encore dans le mois d'août, mais alors ils sont vides et on les nomme *chevillés*. On pêche aussi des maquereaux dans la Méditerranée, sur les rivages de l'Angleterre, de la Hollande, dans la mer Noire, etc. Les mœurs en sont peu connues : tout ce qu'on sait, c'est que les fameux voyages de ce poisson, dont l'itinéraire est fort contestable, n'ont d'autre but que de frayer au soleil et de pondre leurs œufs sur le rivage.

Les parisiens seront surpris d'apprendre que le maquereau, qui leur fournit pendant l'été une nourriture si abondante et si agréable, est à peine considéré en Hollande, et n'est consommé, en Angleterre, que par les pauvres. Cette dépréciation paraît résulter de ce que ce poisson n'arrive à sa perfection que sur nos côtes de la Manche. Celui de la Méditerranée trouve peu d'amateurs en Provence.

Aristote, Pline, Martial, Perse et divers autres écrivains anciens ont parlé du scombre. Il figure parmi les poissons dont on avait coutume, à Rome, de faire des conserves à l'aide du sel. Il paraît qu'on l'enveloppait de papier, et que l'on en menaçait les vers des mauvais poètes, comme on les menace aujourd'hui du poivre ou de la cannelle.

La chair du maquereau est ferme, blanche, peu encombrée d'arêtes, appétissante et réparatrice ; mais elle passe avec raison pour difficile à digérer. Les mâles sont préférés à cause de la laite. L'analyse donne, sur 100 parties, substances azotées 18 ; graisse 6 ; eau 68, etc.

Quand il a été salé, sa saveur et sa digestibilité diminuent. Dans cet état, il devient, en carême, une des bases de l'alimentation des petits ménages ; mais son usage échauffe.

Bellonius blâme la manière de ceux qui font bouillir le maquereau pour le manger ; il dit qu'on ne doit servir ce poisson que rôti ou grillé. Ce jugement est arbitraire, et les estomacs robustes se trouvent également bien de le manger au beurre noir, au court-bouillon, à la bretonne, en filets, ou avec cette sauce aigrelette qui a valu leur nom aux groseilles épineuses.

Le Thon. (*Scomber thynnus.*) — Dans les approvisionnements de l'ancien monde, aucun poisson n'était comparable à celui-ci, et son abondance est encore telle, qu'on pourrait pêcher dans la seule mer Méditerranée, dit un auteur, assez de thons pour nourrir

tous les peuples de l'Europe et de l'Asie (1). Leur forme générale est celle d'un maquereau, mais d'un maquereau de vingt à deux cents livres. Ils en diffèrent par les écailles du thorax, qui forment autour du tronc une espèce de corselet ; les fausses nageoires sont aussi plus considérables. La mâchoire inférieure dépasse un peu l'autre ; les dents sont aiguës comme des épingles ; toute la partie supérieure du corps est d'un noir bleuâtre, hormis le corselet, qui est gris, semé de taches blanchâtres comme le ventre ; les nageoires ont une nuance foncée.

A côté du *thon commun*, les naturalistes rangent le *thon à pectorales courtes*, la *thonine*, la *bonite à ventre rayé*, le *germon*, etc.

La pêche du thon date de la plus haute antiquité. C'était surtout aux deux extrémités de la Méditerranée, aux endroits où elle se rétrécit et où les poissons voyageurs sont obligés de se rapprocher, que l'on en faisait de grandes captures. A l'Orient, la mer Noire leur offrait une nourriture abondante, à cause de la quantité de fleuves qui s'y déchargent ; ils s'y portaient en foule au printemps pour frayer, et Aristote croyait même qu'ils ne se multipliaient pas ailleurs. C'est de leur abondant passage à certaines saisons qu'une partie du golfe de Byzance a pris le nom de corne d'or. Aujourd'hui encore, les thons fourmillent dans le Bosphore. A l'Occident, cette pêche n'est pas moins ancienne. Les Phéniciens l'avaient établie de très bonne heure du côté de l'Espagne. Les salaisons d'Espagne et de Sardaigne passaient, du temps des Romains, pour être préférables à celles de Byzance. Elles étaient connues sous le nom de *salsamentum sardicum*.

Aujourd'hui, cette industrie s'est presque concentrée dans le centre de la Méditerranée. C'est en Catalogne, en Provence, en Ligurie, en Sardaigne et en Sicile qu'elle a le plus d'activité. Cependant, nos pêcheurs de l'Océan en prennent aussi dans le golfe de Gascogne.

La chair de ce poisson est grasse et un peu indigeste, mais appétissante et de bon goût ; les gourmets distinguent la finesse de chaque morceau, et divisent l'animal en régions comme le bœuf. On estime surtout la nuque, l'épaule et le ventre ou panse. Ses qualités alimentaires sont très appréciées et ne le cèdent pas aux viandes de boucherie les plus nourrissantes.

---

(1) GYLLIUS, *De Constantinopoleos topographia*.

On ne pourrait tirer parti de l'abondance de la pêche du thon sans recourir aux procédés divers de conservation. — Le plus usité est la salaison : on lave et on vide le poisson, on le coupe par tranches, que l'on imprègne de sel broyé, et on l'arrange par lits dans des barils avec des couches de sel. — Une autre méthode plus récente, celle de la conservation en vase clos dans l'huile d'olive, est infiniment supérieure. Elle se pratique comme pour la sardine.

On mange le thon frais rôti et le thon conservé en pâté, en mayonnaise, en sauce blanche, à la provençale ou bien encore en omelette, suivant la recette décrite par Brillat-Savarin, qui regarde ce mets délicat comme devant être réservé pour les déjeûners fins et les réunions d'amateurs où l'on digère posément.

La Morue. *(Gadus morrhua.)* — Ce poisson, dont l'importance est telle qu'en France seulement il s'en consomme pour dix à douze millions de francs chaque année, porte différents noms suivant qu'on veut le désigner à l'état frais, à l'état de salaison ou à l'état de boucanage. On l'appelle *cabillaud,* dans le premier cas, *morue,* dans le second, et *stockfisch,* dans le troisième.

Presque tout le monde mange de la morue, mais très peu de personnes sauraient reconnaître l'individu vivant. C'est un merlan de grande dimension, avec un gros museau obtus dépassant la mâchoire inférieure. Celle-ci est marquée par un barbillon charnu et conique ; les dents représentent de fortes cardes ; les yeux, grands, sont recouverts d'une conjonctive épaisse ; le corps est vêtu de petites écailles. La couleur est verdâtre mêlée de jaune sur le dos, passant par degré au blanc argenté dans les parties inférieures ; les nageoires n'ont rien de particulier.

On distingue, outre la *morue proprement dite,* la *morue égrefin,* qui a des lignes noires sur le côté et le *dorsch ou petite morue.*

Ce poisson ne se trouve pas dans la Méditerranée ; mais le cabillaud et l'égrefin sont communs dans l'Océan, sur nos côtes de Poitou, de Bretagne et de Normandie, ainsi que dans la Manche, la Baltique et les mers septentrionales de l'Europe. Les pêches les plus considérables se font en Amérique, sur le grand banc de Terre-Neuve, et aux îles Saint-Pierre et Miquelon. Le produit de cette lointaine pêche fournit à notre seule industrie environ trente millions de kilogrammes.

La morue se tient dans les plus grandes profondeurs de l'Océan. Elle n'approche des rivages que pour y frayer, à des époques variables de l'été. Sa fécondité est prodigieuse. On estime à neuf millions six cent mille le nombre d'œufs contenus dans une seule femelle. C'est aussi un des poissons les plus voraces.

Presque tout le stockfisch nous vient des côtes d'Europe. Il est préparé par les Hollandais, les Danois et les Anglais, par des procédés qui se rapprochent du saurissage des harengs, c'est-à-dire en exposant le cabillaud, avant la salaison, à la fumée de bois vert et à la chaleur, jusqu'à ce qu'il prenne l'aspect jaunâtre d'un cuir. Les salaisons d'Amérique se font aussitôt après la pêche, qui occupe, chaque année, cinq à six mille navires.

Dès que le pêcheur a détaché l'hameçon, on ouvre la morue, on met de côté le foie destiné à fabriquer l'*huile de foie de morue* pour la pharmacie, on lave le poisson, on arrache l'arête principale et la tête et on frotte le corps de sel en dehors et en dedans. Au bout de vingt-quatre heures, pendant lesquelles on laisse égoutter l'eau, les morues sont salées à nouveau et paquées dans des futailles, où elles restent jusqu'à ce que le temps permette de les laver encore, de les saler une troisième fois et de les presser dans les barils où elles doivent être expédiées.

La qualité de la chair de ce poisson varie avec ses différents états. Le cabillaud est un bon aliment, qui nourrit beaucoup ; la tête surtout est estimée, et, quand la chair est épaisse, ferme et grasse, comme dans les individus d'une vingtaine de livres, c'est une nourriture digne d'être recherchée. — La morue salée, quoique beaucoup plus répandue, est inférieure en qualité, et surtout moins convenable aux estomacs délicats. Il faut avoir soin de la faire bien détremper pendant deux ou trois jours avant de la faire cuire, et encore jeter l'eau de cuisson pour l'accommoder, si l'on veut détruire autant que possible les inconvénients de la salaison. Dans cet état, la morue conservée reçoit différentes préparations qui en font un aliment précieux et de petit prix, parfaitement convenable aux travailleurs. « C'est le bœuf des jours maigres, dit Andry. » — Quant au stockfisch, il faut un véritable estomac de marin pour n'en être pas incommodé.

On vend à Paris d'excellente morue de Terre-Neuve, épaisse, grasse et appétissante, mais il faut se méfier de la merluche, que les épiciers débitent trop souvent sous son couvert. On les dis-

tingue à la couleur de la peau et à l'épaisseur de la tranche.

On l'accommode à la provençale, au gratin, à la maître-d'hôtel, en brandade, à la Béchamel, à la ménagère, en vol-au-vent, etc., etc. Aucune de ces méthodes ne paraît modifier sensiblement ses qualités alibiles.

La Merluche. *(Gadus merluccius.)* — La merluche est un grand poisson de la Méditerranée et de l'Océan d'Europe, que l'on vend souvent pour la morue. Il diffère anatomiquement des merlans par sa taille, et de la morue par le nombre de ses nageoires dorsales, qui est de deux au lieu de trois. Il a le corps très allongé, comprimé vers la queue et terminé par une seule nageoire anale très longue. Son dos est d'un gris blanchâtre, son ventre d'un blanc mat. On en connaît plusieurs variétés, mais elles sont étrangères.

Ces poissons vivent en troupes, comme la morue, passent pour très voraces, et fournissent une pêche abondante sur toutes les côtes de la Méditerranée, où les commerçants les salent et les fument comme la morue.

La chair de la merluche est plus sèche, plus filandreuse et se présente en filets moins épais que celle de la morue, dont il n'est pas difficile de la distinguer. On en fait une très grande consommation en carême, parmi les ouvriers, en lui appliquant les mêmes préparations culinaires.

La Raie. (*Raja.*) — Tout le monde connaît ce poisson cartilagineux et aplati, dont le contour présenterait la forme d'un disque, si l'on en retranchait la queue. Les raies se distinguent par une bouche placée au-dessous du museau, des yeux au-dessus de la tête, derrière lesquels existent les ouvertures des évents, de fortes nageoires placées sous l'abdomen, et une peau lisse et mince enduite d'une abondante mucosité et dont la couleur est d'un rose pâle avec des taches cendrées, comme la peau d'un léopard. Le corps et la queue sont armés d'aiguillons.

Les naturalistes distinguent la *raie batis*, la *raie à museau pointu*, la *raie chardon*, la *raie bouclée*, la *raie aigle*, la *raie torpille*, etc.

Ce sont des poissons de haute mer. Au printemps, ils sortent de leur demeure pour venir frayer au bord des rochers, et, quelquefois, s'oublient jusqu'à remonter en eau douce. Ils nagent avec

beaucoup de rapidité, vivent d'espèces diverses de fretin, dont ils font un grand ravage, et atteignent quelquefois une dimension telle, qu'on en a vu peser jusqu'à cent kilogrammes.

La raie bouclée passe pour la meilleure de l'espèce; mais cette chair n'a jamais joui d'une grande réputation : elle est dure, filandreuse, et a besoin, pour s'attendrir, d'un commencement de mortification, dont le degré est difficile à saisir; car elle ne tarde pas à développer une odeur ammoniacale aussi désagréable que malsaine. Cependant, c'est un aliment très nourrissant, et qui, sous un même poids, contient plus d'azote que la viande. Son analyse, sur 100 parties, a donné : azote, 4; carbone, 11; graisse, 2; eau, 78. Ceux qui ne sont pas incommodés de son emploi peuvent en faire usage avec assurance comme une nourriture des plus réparatrices.

On mange la raie frite, au beurre noir, à la sauce hachée et à la sauce blanche, ou bien encore en mayonnaise.

Le Bar. *(Labrax lupus.)* — Les noms de *bar, perche de mer, loup* ou *loubine* désignent un poisson d'eau salée anciennement connu en Europe. Il est acanthoptérigien, à huit nageoires, avec des dents veloutées en disque sur la langue; son profil représente une sorte de bosse sur le dos, avec un corps comprimé et allongé. La couleur est grise, à reflets d'un bleu d'acier, et passe au blanc d'argent sous le ventre. Les jeunes sujets portent sur la peau des taches brunes qui disparaissent avec l'âge. Les nageoires dorsales et caudales sont d'un gris foncé, les inférieures ont un reflet rougeâtre; l'iris de l'œil est blanc d'argent.

A côté du *bar commun*, qui est le seul connu chez nous, les naturalistes indiquent la *carousse*, le *bar rayé*, etc.

Ce poisson abonde sur les bords de la Méditerranée; il est moins répandu sur les côtes de l'Océan, mais il ne paraît pas dépasser la Manche, et pénètre rarement dans la Baltique. On le voit quelquefois remonter les rivières et y engraisser démesurément. Sa voracité est extrême, et c'est de là que lui vient le nom de loup. On en voit souvent de cinquante centimètres à un mètre de long, et M. de Martens assure qu'à Venise, on en prend quelquefois du poids de dix kilogrammes. Les bars vivent en troupes, et choisissent l'embouchure des rivières pour y déposer leurs œufs.

C'était une des espèces les plus estimées des Grecs. On n'en fai-

sait pas un cas moindre à Rome. Au témoignage de Pline (1) et d'Horace (2), on prisait surtout les loups pêchés dans le Tibre, entre les deux ponts. Les plus recherchés étaient tachetés et petits; leur chair blanche et tendre recevait l'épithète de laineuse. Elle est ordinairement assez ferme et d'une couleur un peu rosée, comme celle du saumon. C'est un bon aliment, au moins en hiver, avant le frai, mais il est un peu lourd. Quelques personnes en recherchent les laites, la tête et le foie, Les petits bars peuvent se manger frits. Les autres se cuisent au court-bouillon et se servent avec une sauce blanche aux câpres, ou une vinaigrette.

Le Muge. (*Mugil cephalus.*) — Le muge, qu'on nomme encore *cabot* et, par erreur, *mulet*, est un poisson voyageur qu'on pêche assez souvent à l'embouchure des fleuves et dans les étangs auxquels ils communiquent. Il a la tête grosse et obtuse, les yeux couverts d'une membrane comme les maquereaux, le corps allongé et assez épais, les écailles larges, la ligne du dos presque droite, les dents fines, la langue comme un coussin arrondi. Sa couleur est gris de plomb sur le dos, et blanc mat sous le ventre, avec des lignes parallèles longitudinales un peu dorées. Son poids va jusqu'à vingt livres et sa taille jusqu'à soixante centimètres.

Outre le *muge à large tête*, nos mers nourrissent le *muge capiton*, le *muge doré*, etc.

Ce poisson est commun dans la Méditerranée et l'Océan; il remonte tous les fleuves. On en prend peu en grande eau; c'est dans les parcs et les pêcheries qu'on fait les plus grandes captures, dans la saison du frai. A ce moment, toutes les embouchures en sont encombrées. Les anciens ne l'ignoraient pas. Pline a surtout célébré les grandes pêches que l'on en faisait sur les côtes de Provence, avec le concours des dauphins. Les environs de Leucate, suivant Elien, jouissaient du même privilége, et les bouches du Pô en voient encore de grandes troupes en décembre et en janvier. La Garonne, la Loire et la Seine reçoivent aussi leur visite annuelle, mais seulement en mai et en juin. Le muge est renommé pour le bon goût de sa chair et pour l'usage que l'on fait de ses œufs. Les auteurs préfèrent le cabot de mer à celui de rivière. Il est

---

(1) Pline, *Hist. naturelle*, livre XI.

(2) Horace, *Satires*, livre II, sat. 2.

moins gras et par conséquent moins indigeste. Ce n'est jamais un aliment qui convienne aux malades, et il faut un bon estomac pour le digérer.

Les œufs de muge, comprimés salés et séchés, donnent, dans le Midi, une préparation que l'on nomme *boutarque*, et que les Provençaux, les Corses et les Italiens recherchent avidement. On en fait surtout un grand débit chez les Turcs, qui lui supposent des vertus aphrodisiaques, au rapport de Pallas.

Pour manger sa chair, on l'assaisonne comme celle du bar, avec laquelle elle a beaucoup d'affinité. On en fait des salaisons à bas prix, qui sont d'un grand secours pour les classes pauvres.

Le Labre. (*Labrus.*) — Les pêcheurs nomment *labre*, *vieille* ou *perroquet de mer*, un autre poisson de moyenne taille, assez commun dans la Méditerranée et l'Océan, que l'on reconnaît à sa forme régulière en ovale allongé, à sa tête longue, à ses lèvres épaisses et comme redoublées, à ses dents coniques, à ses écailles, petites sur l'occiput et très larges sur le corps. Les couleurs sont très vives et agréablement variées, suivant les espèces : bleu et rouge, vert et rouge, vert et jaune, etc. ; la taille est médiocre. Il en existe dans nos mers des variétés extrêmement nombreuses.

Quand le labre atteint toute sa croissance, il pèse jusqu'à cinq livres. Sans être précisément du nombre des espèces recherchées, il fournit un bon aliment, mais la fibre est un peu grossière. J'ignore s'il existe, parmi les marins qui en font usage, une manière spéciale de l'accommoder.

Le Congre. (*Congrus*). — Le congre ressemble à l'anguille de nos rivières par la forme et par la disposition générale de ses nageoires, mais il en diffère par certains détails d'anatomie, par sa taille, qui atteint trois mètres et plus, et par sa couleur, qui est d'un gris blanchâtre piqueté de noir. C'est un poisson vorace, abondant sur toutes les côtes de l'Europe, maisin connu à l'étranger.

On le vend par tronçons, à bas prix, aux gens du peuple, qui le nomment, d'après sa forme, *anguille de mer*. Il a, en effet, tous les défauts qu'on peut reprocher à ce poisson, sans y joindre aucune de ses qualités : la chair en est fade, huileuse et souvent coriace ; il faut, pour pouvoir la manger, y ajouter un assaisonnement de

haut goût, ce qui ne fait que joindre un nouveau danger à celui de son indigestibilité.

L'Espadon. (*Xiphias gladius.*) — L'espadon tient également une place tout à fait secondaire parmi les poissons de table. On ne peut, cependant, le passer sous silence. Il se distingue de tous les autres par le glaive, ou lame tranchante et pointue, qui prolonge son museau et menace ses ennemis. Son corps est allongé et fusiforme ; il est couvert d'une peau rude, dont la couleur est celle de l'argent glacé d'un bleu noirâtre. Sa taille devient énorme : on en cite de six mètres de long.

Les anciens se sont appliqués à faire connaître la vie guerrière et aventureuse de l'espadon. On dit qu'il abonde dans la Méditerranée.

Le morceau de la queue passe pour le plus délicat. On prépare aussi les nageoires, que les amateurs recherchent, comme les Chinois font des ailerons de requin. Les sauces qui conviennent au thon sont également bonnes pour l'espadon.

Le Saumon. (*Salmo.*) — Ce poisson exquis, le roi de nos rivières, a le corps en fuseau allongé. La ligne du profil du dos est presque droite, celle du ventre est courbe. Il a la tête recouverte d'une peau lisse, sans écailles, le museau pointu, les dents rangées autour de la mâchoire. Sa couleur, d'un bleu d'ardoise sur le dos, s'étend sur les flancs, qui sont légèrement argentés et marqués d'étoiles noires; les nageoires sont noirâtres; la chair est d'un rose clair très caractéristique.

Notre *saumon commun* des marchés de Paris n'est pas le seul de l'espèce. On trouve encore : le *bécard*, remarquable par la grandeur de sa gueule et sa couleur gris rougeâtre avec des marbrures rouges et noires ; le *saumon huch*, dont la tête est allongée et le dos d'un gois violet ; l'*ombre chevalier*, qui a le corps arrondi et la couleur gris verdâtre avec des taches blanches sur le dos ; enfin diverses autres variétés qui sont étrangères.

Ce poisson ne se rencontre pas dans les affluents de la Méditerranée ; mais presque toutes les rivières qui se déversent sur notre côte de l'Océan en reçoivent chaque année à la montée. On en pêche aussi dans le Rhin et ses affluents. La Suisse, l'Allemagne, l'Angleterre, l'Espagne, la Prusse, la Suède même, n'en sont point

privées. Il y en a beaucoup dans les grands lacs et les grands fleuves de l'Amérique.

Les retraites du saumon, dans l'Océan, sont inconnues. Chaque année, vers le printemps, il commence à remonter de la mer dans les fleuves, et des fleuves dans les rivières, en avançant toujours vers les eaux les plus claires et les plus rapides. Il arrive ainsi jusqu'au centre de la France et à de très grandes hauteurs dans les montagnes où les ruisseaux prennent leur source. A la fin de l'automne, il retourne dans le fond des mers pour revenir l'année suivante frayer dans les mêmes eaux qu'il a quittées. D'après des expériences rapportées par Duhamel, il saurait, comme l'hirondelle, retrouver l'endroit où il s'est précédemment établi. Cette migration instinctive est un si grand besoin, que, pour l'accomplir, les saumons affrontent, non-seulement les piéges qu'on leur a tendus, mais s'efforcent, par des sauts prodigieux, de franchir les chutes les plus élevées. On cite le *saut du saumon* dans le comté de Pembroke sur la rivière du Zing, où le voyageur s'arrête souvent pour admirer la force et l'adresse avec laquelle ces poissons franchissent les cataractes pour passer de la mer dans l'eau douce.

En consultant les auteurs anciens, on serait surpris de voir leur silence à l'égard de cette belle espèce, si l'on ne se souvenait que leurs études ne s'étendaient guère au-delà de la Méditerranée, où le saumon n'existe pas. Pline est le premier qui on parle, et il ne fait que le nommer, Ausone lui consacre un vers, Rondelet s'est contenté de le décrire. Tous les modernes, au contraire, parlent de la chair du saumon avec le plus grand éloge.

Nous savons tous qu'il atteint de grandes dimensions : on en a vu qui pesaient jusqu'à vingt livres. Quand il a passé quelques jours seulement dans les rivières, en sortant de l'Océan, sa chair devient ferme, tendre, succulente et de l'aspect le plus appétissant. Il nourrit, restaure et convient à tous les âges et à tous les tempéraments. On l'accuse cependant de peser un peu sur l'estomac, à cause de la graisse. L'analyse chimique de sa chair a donné, sur 100 parties : azote 3; carbone 14; graisse 4; eau 76. Après la ponte, la chair devient maigre pendant quelques mois.

On a, jusqu'à présent, essayé en vain de transporter le saumon vivant, ou même de le conserver dans des viviers : ces expériences ont mal réussi. L'abondance de la pêche a obligé de recourir à

d'autres moyens conservateurs, qui diffèrent suivant les localités. On le sèche, on le fume, on le sale ou on le marine. Dans l'Asie septentrionale, on le fait geler.

La cuisine s'est appliquée à varier l'assaisonnement de cet excellent poisson : il est fort bon rôti, grillé et au court-bouillon ; on le mange aussi en marinade, en croquettes, en friture, etc. Fumé ou salé, il s'accomode comme la morue, et, comme elle, il est indigeste.

La Forelle. *(Fario.)* — Sous le nom de *forelle, saumon blanc* ou *truite de mer,* les naturalistes désignent une espèce de poisson qui ne diffère du saumon que par la bouche, où se voit une rangée de dents sur le milieu du palais, et par quelques détails de toilette, tels que la couleur verdâtre légèrement gris de fer sur le dos, et un bel éclat argenté sur les flancs et le ventre. La chair est blanche. L'animal vit à la manière des saumons, émigrant de la mer et des grands lacs dans les fleuves.

On distingue la *forelle argentée,* la *forelle du lac Léman* et quelques autres.

Cette espèce était connue d'Ausone, qui la distingue très bien de la truite et du saumon. Sa chair peut devenir rouge sous l'influence de l'alimentation. C'est un poisson commun dans le lac de Genève, le Rhin, la Moselle, le Rhône, les lacs d'Angleterre, d'Allemagne et d'Amérique. On en trouve de fort beaux échantillons dans le Rhône. La forelle peut se conserver longtemps dans une eau vive, et, dans le département de l'Isère, un lac fort élevé qui en fut empoissonné, en 1770, par l'abbé Garden, en fournit encore, malgré le défaut de soins qu'on a eu de leur reproduction après la mort de ce naturaliste.

La chair, quoique bonne, est bien inférieure à celles du saumon et de la truite. Les mêmes préparations culinaires lui sont applicables.

L'Alose. (*Alausa vulgaris.*) — La réputation de ce poisson voyageur est toute moderne. Les anciens le nomment à peine, et Ausonne trouve qu'il faut l'abandonner au petit peuple. Cependant, sa forme singulière est bien faite pour attirer l'attention. Un corps elliptique, très allongé vers la queue, une tête écrasée, un museau pointu, la bouche sans dents, des nageoires sans défenses,

une grande quantité d'arêtes, des écailles énormes, carrées, minces, une couleur vert olive à reflets irisés sur le dos, le reste du corps d'un vert blanchâtre, pointillé de noir : tel est le signalement de l'alose, qui, aujourd'hui, fait les délices de certains gourmets.

Les mers de l'Europe n'en connaissent qu'une seule espèce : l'*alose commune*. Elle est très abondante dans la Méditerranée et l'Océan, et vient se faire pêcher dans la Moselle, la Mayenne, la Sarthe, la Loire, la Seine, et les divers fleuves et lacs des pays voisins. Comme le saumon, l'alose passe des eaux salées dans les eaux douces pour y frayer, mais elle ne franchit pas les cascades, et elle cède même volontiers à l'impétuosité des crues d'eau. Elle atteint souvent un développement considérable. On remarque qu'elle maigrit hors de la mer. C'est pour cela que les premières aloses qui paraissent sur les marchés sont toujours les plus recherchées. Elles ne sont point bonnes quand on les pêche en eau salée.

Au dire de Lémery, la chair de ce poisson nourrit beaucoup, et provoque le sommeil. Michel Lévy la place avec raison parmi celles dont la digestion est difficile. Tous les médecins conviennent que, lorsqu'elle a été gardée un peu de temps, il s'y développe très vite une fermentation qui en rend l'usage dangereux. Du reste le passage de l'alose est rapide et ne dure qu'une partie du printemps. Passé le mois de mai, il n'y faut plus songer.

On la cuit au court-bouillon, à l'étuvée, à la broche ou sur le gril : ce sont les manières vantées par Andry. L'alose à la broche, quand elle est grasse, est véritablement un plat appétissant.

L'Esturgeon. (*Acipienser sturio.*) — L'esturgeon à la forme générale des squales. Il est remarquable par une petite bouche placée au-dessous du museau, l'absence de dents, des barbillons au nombre de quatre sous le menton, le corps garni d'écussons osseux implantés sur la peau en rangées longitudinales, des couleurs assez peu brillantes et une taille gigantesque.

Les espèces des mers de l'ancien monde sont : l'*esturgeon commun,* le *strelet,* le *scherg* et le *hausen*. Il en existe plusieurs autres dans les mers de l'Amérique.

Ces poissons habitent la Méditerranée, l'Océan, la Mer Rouge, la Mer Noire, la Baltique, la Mer Caspienne, mais ils n'y passent pas toute leur vie, et, au printemps, quand la chaleur vient rappe-

ler en eux le sentiment de la procréation, ils remontent en bandes les grands fleuves : le Don, le Volga, le Danube, l'Elbe, l'Oder, le Rhin, le Pô, la Garonne, la Loire et, quelquefois, la Seine. Ils arrivent avec les saumons, dont ils se nourrissent, font promptement leur ponte, et ne tardent pas à regagner la mer. C'est une des plus belles pêches que l'on puisse voir. Belon rapporte que l'on montra à François Ier un esturgeon qui mesurait dix-huit pieds. Les journaux de 1846 rapportent qu'on en vit un, le 31 mai de cette année, sur le marché d'Arras, qui avait trois mètres soixante centimètres de long, et pesait trois cents kilogrammes.

Les anciens en faisaient beaucoup de cas. Aujourd'hui, sa chair est encore recherchée, mais elle passe avec raison pour difficile à digérer, et ne convient qu'aux estomacs robustes. On la compare à celle du porc, à laquelle elle ressemble par la quantité de graisse qui s'y trouve mêlée.

Dans les pays où cette pêche abonde, on coupe le poisson en tronçons, et on le sale comme de la viande. Inutile de dire que cette préparation nuit beaucoup à sa qualité et à sa digestibilité.

En Russie et dans les autres contrées du Nord, on fait avec les œufs d'esturgeon une conserve renommée sous le nom de *caviar*, dont il se consomme annuellement plus d'un million de kilogrammes. Il en sera parlé plus loin.

On prépare la viande d'esturgeon à la broche, au court-bouillon et en fricandeau. Je recommande cette dernière manière.

Le Sandre. *(Luciperca.)* — Le sandre est un poisson de grande dimension qui ne paraît pas avoir été connu des anciens, quoiqu'il soit estimé pour la cuisine. Il est commun dans l'Elbe, le Danube, l'Oder, les grands lacs de la Suède, de la Prusse et de la Russie. On ne le connaît ni en France, ni en Angleterre, ni en Italie.

Sa forme est à peu près celle de notre perche. Ses mâchoires sont garnies d'une bande très étroite de dents en velours, parmi lesquelles il y en a un rang de pointues ; la langue est libre et douce. La couleur des écailles n'a rien de remarquable ; tout le dessus du corps est d'un gris verdâtre, qui, sur les flancs et en dessous, prend par degrés une teinte argentée uniforme. Sur la partie grise sont des taches nuageuses brunâtres, et, chez les jeunes sujets, des bandes verticales brunes.

Ce poisson, dont on distingue plusieurs variétés, peut acquérir un mètre en longueur et vingt livres de poids. Il n'a pas la vie dure et se transporte difficilement; c'est sans doute ce qui a empêché de le multiplier chez nous.

La chair du sandre est blanche, grasse, agréable au goût, mais un peu lourde. On la trouve moins bonne grillée que bouillie. Quelques personnes la mangent crue avec de l'huile, du sel et du poivre. On en fait des salaisons que l'on exporte.

La Lamproie. (*Petromison.*) — La lamproie est de tous les poissons celui qui se rapproche le plus des serpents. C'est probablement le même que les Romains nommaient *murène,* et qu'ils élevaient avec un soin infini pour la table des grands seigneurs.

Au-devant d'un corps très long et cylindrique, cette espèce présente une tête étroite et allongée. L'ouverture de la bouche, sans mâchoires mais non sans dents, car il en existe vingt rangées, est un suçoir. Au lieu de branchies, on voit s'ouvrir auprès de chaque œil deux lignes de petits trous, qui ont valu à la lamproie le nom vulgaire de *flûte.* Elle n'a point de nageoires pectorales et ventrales. La peau, qui ne présente aucune écaille visible, est d'une couleur verdâtre marbrée de jaune. Presque tous les climats paraissent lui convenir; elle passe, généralement, l'hiver dans l'eau salée, et l'été dans les rivières. Sa voracité est proverbiale.

La chair de la lamproie se digère difficilement; cependant elle est réputée délicate et particulièrement recherchée au printemps par les amateurs. Hors cette saison, ils la trouvent dure et sèche. On raconte que Vadius Pollion nourrissait avec de la chair humaine les murènes de ses lacs. Horace leur a consacré des vers où il nous apprend qu'il faut les accommoder avec de l'huile vierge, de la saumure, du vin de Chio, du poivre blanc et du vinaigre. Aujourd'hui, on se contente de les servir en matelotte ou grillées avec une remoulade Les lamproies de Nantes sont les plus renommées de nos pays.

L'Anguille. (*Murena.*) — Connue partout et abondante presque à l'excès dans les rivières, les lacs et les étangs de toute l'Europe, si ce n'est vers le nord, l'anguille a, comme la lamproie, une forme qui s'éloigne du type des autres poissons pour se rapprocher de celui des serpents. Elle a le corps allongé, arrondi vers

la poitrine et comprimé vers la queue ; les nageoires sont petites ; la peau est enduite d'une mucosité abondante. Sa couleur est d'un vert noirâtre.

On en distingue plusieurs espèces : l'*anguille au long bec*, l'*anguille pimperneau* et l'*anguille à plat bec*, qui ne sont peut-être que les mêmes, avec la différence des sexes.

Leur voracité est extrême. Non contentes de chasser dans l'eau les vers, les petits poissons et les débris d'animaux, elles sortent dans les herbages pendant les chaleurs de l'été, à la recherche des colimaçons et des fruits. Si elles sont surprises par la chaleur, elles se blotissent dans des touffes d'herbes, roulées sur elles-mêmes jusqu'à la nuit. Il n'est pas très rare qu'en fauchant les prairies le fer des travailleurs coupe une anguille. Leur séjour habituel est dans les trous, sous les berges, quelquefois dans la vase.

Ces poissons sont, dans certains pays, d'un très grand rapport, particulièrement en Hollande et en Italie, où ils abondent. En France, on les pêche aussi sans distinction de saison. On en tire une nourriture agréable et réparatrice, très appréciée des Grecs, qui surnommaient l'anguille l'*Hélène des repas;* mais tous les médecins, depuis Hippocrate, sont unanimes à regarder la sapidité de sa chair comme un piége dangereux. « *Ab his saltem ægri forte et sani in totum abstinere deberent,* dit Pierre Gonthier, *sed gulæ quis resistat, potissimum dùm saporis suavitas pro hamo est !* » L'école de Salerne ne voit d'autre moyen de corriger les mauvais effets de l'anguille que de l'arroser de bon vin : *Anguillæ nimis obsunt, ni tu sepe bibas et rebibendo bibas.* C'est sans doute pour se conformer à ce principe que la plupart des gourmets mangent l'anguille en matelotte. Les moines en font un pâté qui porte le nom de *cervelas de Bénédictins.* On la sert aussi rôtie à la broche et arrosée d'huile, ou bien cuite dans un moule de tourte, avec des fines herbes. Une plaisante anecdote de Brillat-Savarin tend à insinuer que cet aliment jouit d'une influence génésique marquée.

Le Silure. *(Silurus.)* — Le silure appartient aux malacopterigiens. Il ressemble un peu à l'anguille, mais il atteint des dimensions infiniment plus grandes. Sa tête est déprimée, son corps, allongé et aplati, s'amincit beaucoup vers la queue. Ses dents sont très fortes ; sa couleur est d'un brun olivâtre sur le dos, et d'un

jaune clair sous le ventre. Il n'y a pas d'écailles sur le corps, mais une peau lisse et glutineuse.

La France, l'Espagne, l'Italie ne connaissent point ce poisson. L'Europe n'en nourrit même qu'un, le *saluth* des Suisses. C'est, avec l'esturgeon, le plus grand des poissons d'eau douce. On en a vu de trois cents vingt livres. On le trouvait autrefois dans la Moselle, au rapport d'Ausone, qui lui consacre des vers; aujourd'hui, il se rencontre surtout dans le Rhin, le Danube, l'Elbe et les lacs de Suisse, de Hongrie et de Suède. Sa voracité est très grande. Il détruit beaucoup de poissons et d'oiseaux; on assure même qu'il n'épargne pas l'espèce humaine.

Les opinions varient sur le mérite de la chair du silure comme aliment : Siemsen la compare au veau; Valenciennes, à l'anguille. En Hongrie, on sèche les parties grasses de ce poisson comme du lard, pour assaisonner les légumes. C'est un manger fort lourd et de mauvaise digestion, mais très nourrissant; il convient aux travailleurs qui ont besoin d'une réparation énergique.

La Loche. *(Cobetis barbatula.)* — Les naturalistes distinguent une trentaine d'espèces de loches dans les différentes parties du monde. La seule qui nous intéresse est la *loche franche*, petit poisson qui se tient habituellement dans la vase, et se fait remarquer par six ou huit barbillons autour de la bouche, une tête large et le corps rond, la peau couverte d'écailles si petites qu'on la croirait nue, et une couleur verdâtre sablée de points pigmentaires noirs. La chair est de bon goût, quoique un peu grasse. On la mange en friture.

Le Goujon. *(Gobio.)* — Ce petit poisson à corps allongé, à dos arrondi, à ventre large, à tête grosse et aplatie, dont la bouche est munie de deux barbillons labiaux et le corps couvert de petites écailles molles, verdâtres, avec des taches noires sur le dos, et le ventre argenté, a été décrit en deux vers fort exacts par Ausone :

> Tu quoque, flumineas inter memorande cohortes,
> Gobio, non major geminis, sine pollice, palmis.

Malgré sa petite taille, le goujon frais et gras, en friture n'est pas du tout un plat à dédaigner. Le goût en est très fin, mais les

médecins n'en peuvent permettre l'usage aux convalescents, car il y aurait danger d'indigestion.

III. CRUSTACÉS ET REPTILES. — **Les Crabes.** (*Cancer.*) — Les crabes forment une famille vorace de crustacés, remarquables par un corps proportionnellement très développé, une carapace épaisse, une queue courte sans appendices, des serres aux premières pattes, et la faculté de se mouvoir dans tous les sens. Leur taille est fort variable : on en a vu du poids de cinq ou six livres.

Ces animaux vivent dans les fonds ténébreux de la mer et dans les marécages, sans cesse à l'affût de leur proie, qu'ils attaquent avec beaucoup d'énergie. On rapporte que l'amiral anglais François Drake, ayant débarqué avec quelques hommes de son équipage, en 1605, sur une île déserte des côtes de l'Amérique, y trouva une multitude effroyable de crabes énormes qui attaquèrent les matelots, et, malgré leur résistance, les accablèrent par le nombre et les dévorèrent. A considérer le rôle que remplissent dans la mer tous les animaux de cette race et leur goût prononcé pour la charogne, il est permis de penser qu'ils sont, comme le porc, chargés spécialement, dans la nature, du rôle d'égoutiers et de balayeurs. Leur pouvoir digestif est inouï ; leur fécondité va jusqu'à 21,000 œufs pour chaque femelle. Ils sont défendus de la mort par une cuirasse qui les rend presque inattaquables, et leur énergie vitale est telle, que, si leurs tenailles et leurs pattes viennent à se casser, il en renaît d'autres en peu de temps. C'est pour cela que, dans les ports d'Espagne, on se contente, paraît-il, d'arracher les grosses serres des crabes que l'on prend, pour les repêcher de nouveau plus tard avec leurs nouvelles pinces.

Les variétés de crabes sont fort nombreuses, mais on ne trouve sur nos marchés que le *tourteau* et l'*étrille :* le premier est de couleur verdâtre, à carapace très bombée, divisée par des fissures ; la carapace de l'autre est d'un gris sale et mamelonnée. Leur chair est blanche, ferme et indigeste, mais d'un goût délicat, qui plaît beaucoup aux estomacs robustes. Il n'est pas prudent de manger les variétés étrangères sans les connaître : on en trouve dans la mer des Indes dont la consommation produit un véritable empoisonnement ; d'autres, en Amérique, vivent de fruits vénéneux dans les marais, où ils vont chasser pendant la nuit, et donnent la mort à ceux qui en font usage.

Les personnes dont l'estomac est délicat doivent éviter de faire usage d'un pareil aliment ; car, outre le danger des indigestions, elles auraient à craindre les maladies qui résultent nécessairement de l'emploi d'une viande malsaine.

Les cuisiniers préparent les crabes en salade, avec une sauce mayonnaise, après les avoir cuits dans un court-bouillon aromatique.

Les Homards. *(Homarus.)* — Pour les naturalistes, le homard n'est qu'une grosse écrevisse, qui vit dans la mer et atteint quelquefois jusqu'à cinquante centimètres de longueur. Sa taille et sa forme ne permettent de le confondre qu'avec la langouste, mais celle-ci n'est pas armée comme lui d'une patte en tenaille renflée. Sa couleur est généralement verdâtre. Il en existe trois variétés décrites par Milne Edwards : le *homard commun,* le *homard américain* et le *homard du cap.*

On rencontre partout ces crustacés sur nos côtes de l'Océan et de la Méditerranée. Ils se tiennent dans les lieux hérissés de rochers, à une profondeur peu considérable. Ils s'accouplent et muent chaque année, et font leur nourriture de débris animaux. Leur seule passion paraît être la gourmandise.

L'analyse a donné à M. Payen les résultats suivants, sur 100 parties : eau, 77 ; matières azotées, 19 (azote 3) ; graisse, 2 ; sels, 2.

« On peut conclure de ces résultats, dit cet auteur, que la chair et toutes les portions comestibles dans leur ensemble ont un pouvoir nutritif supérieur à celui qu'offrent la plupart des mollusques aquatiques. L'ensemble des substances alimentaires du homard, chair, œufs et parties molles internes, offrant d'ailleurs une saveur et une odeur des plus agréables, on comprend sans peine la faveur générale qui s'attache à ce produit savoureux. » On ne peut lui reprocher que d'être indigeste, et, par conséquent, peu convenable aux estomacs délicats, aux malades et aux convalescents. Une partie de la faveur dont le homard jouit auprès des femmes vient peut-être de sa réputation aphrodisiaque. Je ne veux pas dire que cette réputation soit usurpée, mais elle est certainement exagérée.

Quant à la question d'assaisonnement, le plus en vogue est la salade faite avec une sauce très épicée, après avoir cuit l'animal à l'eau aromatisée, selon les règles.

Les Langoustes. (*Palinurus.*) — Ce crustacé, que les pêcheurs nomment en certains lieux *sauterelle de mer*, diffère surtout du homard par l'absence de pinces didactiles. Son corps est cylindrique, sa carapace presque droite et armée, à son bord antérieur, de deux grosses cornes, qui s'avancent au-dessus des yeux. Sa couleur est celle du homard.

Les différentes mers nourrissent des variétés nombreuses de langoustes. Celle qui vit sur les côtes de notre Océan et de la Méditerranée est la *langouste commune*, les autres habitent l'Océan Indien et la mer des Antilles.

Il y a de grandes analogies entre les mœurs de cette espèce et celles du homard. La qualité de la chair diffère peu, et il serait difficile de dire laquelle est préférable ; cependant M. Lévy trouve la chair de la langouste plus dense encore que celle du homard et, par conséquent, plus difficile à digérer. La femelle est plus recherchée avant et durant la ponte ; le mâle est préférable après cette époque.

C'est un aliment qui ne convient qu'aux estomacs les plus robustes. Sa composition chimique est la même que celle du homard et ses qualités restauratives absolument pareilles ; on leur applique les mêmes préparations culinaires.

Les Crevettes. (*Gammerus.*) — On ne peut faire un pas sur le rivage de nos mers, à la marée descendante, sans rencontrer en foule ces petits crustacés, dont la forme rappelle un peu celle de l'écrevisse, et qui font partie de la grande classe des nettoyeurs de la mer. On en connaît deux variétés : la *crevette grise* et la *crevette rouge* ; les naturalistes les confondent sous le nom de *crangons* ou *salicoques*.

L'une et l'autre ne dépassent pas la taille du petit doigt. Leur nourriture est exclusivement animale, leur fécondité extrême. L'époque de la ponte est celle où les crevettes sont plus estimées. L'animal en naissant ne ressemble point à ses parents, il lui faut un grand nombre de mues pour arriver à l'état parfait.

On appelle encore, en Saintonge, la crevette *santé*, parce qu'on l'y regarde comme un aliment sain, convenable aux gens épuisés et aux convalescents. Lémery dit pareillement que sa chair est pectorale, fortifiante et assez facile à digérer. Il est d'usage de servir la salicoque en hors-d'œuvre, son assaisonnement est un court-bouillon très aromatisé.

Les Ecrevisses. (*Astacus fluviatilis.*) — Quoique fort commune en France, l'écrevisse est recherchée sur toutes les tables. La forme de son corps est assez connue pour qu'il soit inutile d'en donner une description. Ses pattes antérieures sont armées de pinces auxquelles il est dangereux de s'exposer, et le corps entier est défendu par une carapace dure, qui se renouvelle chaque année. L'animal ne croît pas rapidement, et il est rare de trouver des écrevisses assez grosses pour donner, comme celles de la Meuse, une livre à quatre. La durée de la vie est, dit-on, de vingt ans. La couleur est d'un brun verdâtre.

Au dire des savants, il en existe six variétés, dont une appartient à l'Europe, trois à l'Amérique, une à l'Afrique et une à la nouvelle Hollande. Nous ne connaissons que l'*écrevisse commune.*

La fécondation de cette espèce se fait de novembre en décembre; la ponte a lieu deux mois après. Elle est abondante, et on trouve quelquefois vingt ou trente œufs fixés par un filet sous la queue de la femelle. La mère porte cette grappe jusqu'à la naissance des petits. Les écrevisses pullulent dans toutes nos eaux douces, particulièrement dans les ruisseaux vaseux et pierreux, où elles peuvent se mettre à l'abri. Elles sont voraces et vivent d'insectes, de larves et de viandes corrompues.

Leur chair est fort recherchée et avec raison. Quoique un peu lourde, elle est moins indigeste que celle du homard, sur laquelle elle l'emporte beaucoup par la délicatesse du goût. C'est un aliment sain et nourrissant; on ne doit le défendre qu'aux malades. La consommation qui s'en fait depuis quelques années est de beaucoup supérieure à la production. On les mange cuites dans un bouillon épicé et dressées en buisson. On en fait aussi des ragoûts, des hachis, des tourtes, des salades, des coulis excellents, et il n'y a point de bonne bisque où elles n'entrent.

Les Grenouilles. (*Rana.*) — Je ne veux pas m'amuser à décrire les grenouilles, ce serait peine perdue. Elles appartiennent à la famille dés reptiles, on ne sait trop pourquoi. « Si l'on n'était accoutumé de rapprocher dans son esprit cet animal du crapaud, dit Lacépède, il nous paraîtrait aussi agréable par sa conformation que distingué par ses qualités. Nous le considèrerions comme un être inutile, dont nous n'avons rien à craindre, dont l'instinct est épuré, et qui, joignant à une forme svelte des membres déliés

et souples, est paré des couleurs qui plaisent le plus à la vue. » Quoi qu'il en soit de l'exactitude de ce jugement, on reconnaît les grenouilles à la forme de la langue, qui est fourchue en arrière, et à la présence des dents, dont les crapauds sont dépourvus.

Les naturalistes en ont décrit cinquante-une espèces dont huit appartiennent à l'Europe. On ne considère en France comme comestibles que la *grenouille aquatique*, qui est verte, et la grosse *grenouille bœuf*, récemment venue d'Amérique. Les *rainettes* ou *roussettes*, qui vivent dans les prés, sont rejetées.

On rencontre abondamment des grenouilles dans toutes les mares et à la queue des étangs. Elles sont amphibies et vivent tantôt dans l'eau, tantôt dans les joncs et les herbes du rivage. Leur nourriture se compose de larves, d'insectes aquatiques, de vers et de petits mollusques. Elles passent l'hiver dans une sorte de torpeur sous la vase.

« Leur chair, assez recherchée des peuples du continent de l'Europe, dit M. Payen, est très tendre, molle, peu substantielle et un peu fade. Elle offre quelque analogie avec la chair des très jeunes poulets, et, comme celle-ci, paraît convenir aux personnes convalescentes, qui commencent à faire usage des viandes légères. On ne vend sur nos marchés que le train de derrière dépouillé ; en Allemagne, on ne rejette que la peau et les intestins ; au contraire, les Anglais ne font aucun cas de cet aliment peu réparateur, et se moquent de ceux qui en mangent.

Les médecins de l'antiquité attribuaient aux grenouilles de merveilleuses propriétés curatives. Elles guérissaient de la phthisie, du mal de dents, de la fièvre et de l'épilepsie. Untzer affirme que l'électeur Palatin Frédéric IV fut guéri du mal caduc pour avoir mangé quarante grenouilles préparées de certaine façon. Pierre Gonthier voit dans le potage aux grenouilles le spécifique le plus infaillible pour entretenir chez les femmes la fraîcheur du teint. Nos médecins d'aujourd'hui n'ont plus la même confiance.

La meilleure manière de manger les cuisses de grenouilles est de les sauter à la casserole avec des fines herbes. On en fait aussi des marinades avec de la pâte de crêpes, ou des fricassées au blanc.

Les Tortues. (*Testudo.*) On connaît les tortues fort anciennement. Les Grecs avaient consacré ce reptile à Mercure, prétendant que sa carapace avait servi à la construction de la première lyre.

Les espèces européennes n'atteignent pas une grande taille, ce sont la *tortue grecque*, la *tortue mauresque*, que l'Algérie et la Mer Caspienne nous envoient, et la *tortue bordée*. Elles ont pour caractère commun une carapace bombée et ossifiée ainsi que le plastron, une tête aplatie, rétractile et des doigts courts aux quatre pattes. Les espèces marines sont beaucoup plus développées. L'une d'elles, la *tortue franche*, peut atteindre trois cents kilogrammes, et fournit une viande fort belle et une graisse verte, qui est l'objet d'un commerce important. Une autre espèce, le *caret*, qui est de dimension moindre et habite les mers des contrées équatoriales, fournit, par sa carapace, la substance employée sous le nom d'*écaille* par les tabletiers; sa chair est éminemment purgative.

Ces animaux, dont la paresse à se mouvoir est proverbiale, vivent par troupes, se nourrissent de végétaux, et mènent une existence amphibie. La lenteur de leur circulation empêche le besoin de manger, et même de respirer, de se faire sentir impérieusement. Je me rappelle avoir rapporté de l'Algérie, où elles sont très communes, plusieurs tortues de terre dans le fonds d'une malle où elles étaient privées d'air et de nourriture. Quand je les déballai, au bout de huit jours, elles reprirent leur vie habituelle, sans paraître avoir souffert de ce singulier mode de transport.

Les anciens connaissaient certainement la tortue, car Phidias en a placé une aux pieds de sa fameuse Vénus; mais il n'est pas dit qu'ils en fissent usage comme aliment. Galien ne la comprend pas dans la liste des substances qui servent à la nourriture de l'homme. Elles abondaient autrefois en France, et y étaient considérées comme un mets fin et recherché. Du temps de Champier (1560), on en trouvait encore dans les rivières du Blaisois, de la Touraine, du Poitou et du Limousin, d'où elles étaient envoyées à la ville et même à la cour. On a pêché quelquefois de grosses tortues sur nos côtes de l'Océan, mais c'est une capture rare. Suivant les récits des voyageurs, c'est au Pérou et à la Jamaïque que se chassent presque toutes les tortues gigantesques, dont nous ne connaissons que les carapaces.

La chair de la tortue a depuis longtemps conquis le suffrage des médecins : le bouillon de tortue était recommandé comme un restauratif souverain aux personnes faibles, valétudinaires ou convalescentes. On en faisait, au temps de Lémery, un sirop très excellent,

dit-il, pour adoucir les âcretés de la poitrine et pour rétablir les personnes maigres et exténuées. La chair est agréable, blanche comme celle du porc et d'un arome délicat. L'abondance de la graisse la rend un peu indigeste, moins cependant que les poissons gras. Le plastron est la partie la plus recherchée. La portion comestible, analysée par M. Payen *(testudo græca),* lui a donné, sur 100 parties : eau, 77 ; matières azotées, 16 ; matières grasses, 2 ; sels minéraux, 3.

Outre la soupe à la tortue, qui est pour l'Angleterre l'objet d'un commerce important, et le rôti de tortue au four, les cuisiniers connaissent une foule de préparations épicées qui font valoir le goût de cette viande. La graisse, les œufs et l'huile s'emploient dans les meilleures maisons du nouveau monde pour tous les usages de la cuisine ; la chair, salée, fournit au bas peuple, en Amérique, une ressource alimentaire peu coûteuse. Nos petites tortues d'Europe ne sont bonnes qu'à aromatiser le bouillon.

IV. COQUILLAGES. — **Les Huîtres.** *(Ostrea.)* — Parmi les mollusques conchylifères qui figurent sur nos tables, l'huître tient le premier rang. Elle est connue fort anciennement, et les Romains n'en faisaient pas moins de cas que nous. C'est un animal d'une forme assez bizarre, d'une taille médiocre, qui vit enveloppé dans une coquille bivalve, lamelleuse, et passe sa vie, par bancs immenses, au fond des mers, immobile sur la pointe du rocher auquel sa coquille est soudée par la nature.

On ne sait pas bien de quoi vivent les huîtres ; elles se reproduisent par l'ovulation. Chaque animal réunit sur lui les deux sexes et devient fécond de juin en septembre. En ouvrant l'écaille à ce moment, on aperçoit comme une foule de petits points jaunâtres flottant dans une matière liquide muqueuse autour du mollusque. La croissance est assez rapide : dès la troisième année, l'huître devient marchande, c'est-à-dire bonne à pêcher pour envoyer dans les parcs de conservation.

Cette pêche se fait d'une manière si grossière, qu'il faut toute la fécondité de l'huître pour que l'espèce ne soit pas depuis longtemps détruite. La drague dont on se sert arrache du banc où elles croissent plusieurs générations à la fois, et, pour une huître qu'on recueille, on en détruit cinquante. Les travaux récents de M. Coste et la faveur de l'ostréiculture, qui se pratique en grand

sur plusieurs de nos côtes, tendent à réparer ce désastre. Il est à espérer qu'avant peu la production artificielle de ce mollusque suffira à la consommation des amateurs, menacés sans cela d'une grève prochaine.

Les huîtres comestibles appartiennent à plusieurs espèces. On distingue particulièrement en France : l'*huître commune*, le *pied de cheval*, l'*huître rosacée* et l'*éclair*. Presque toutes les mers en possèdent. En Europe, la Mer Adriatique, la Méditerranée, l'Atlantique, la Mer du Nord en fournissent abondamment. On estime surtout celles de *Marennes*, qui sont petites et vertes, celles d'*Ostende*, qui ont la coquille mince, petite et le corps épais, et celles de *Cancale*, qui ont un peu plus de développement. Les grosses espèces, comme le pied de cheval, sont les moins recherchées.

Avant d'expédier les huîtres sur les marchés, l'expérience a prouvé qu'il fallait les débarasser des matières étrangères et de l'odeur marécageuse que leur communique le séjour au fond de la mer, en les faisant séjourner dans des bassins à fond pierreux, exempts de vase, dans lesquels l'eau de la mer se renouvelle journellement, comme dans les parcs de Bretagne et de Normandie, ou seulement à chaque lune, comme dans ceux de Marennes. Elles doivent y passer deux ans pour développer toutes leurs qualités organoleptiques et y recevoir diverses manipulations qu'il serait trop long d'expliquer ici. Pline attribue l'invention de cet art à Sergius Orata, qui vivait sept cents ans avant notre ère, et réalisa des bénéfices considérables en exploitant ses parcs, établis aux environs de Baies. Apicius, au rapport d'Athénée, sut également engraisser les huîtres et les conserver longtemps. Il en expédia d'Italie à Trajan, jusque dans le pays des Parthes, où elles arrivèrent très fraîches.

On se souvient qu'autrefois un festin de quelque apparat commençait ordinairement par les huîtres, et qu'il se trouvait toujours un bon nombre de convives qui ne s'arrêtaient pas sans en avoir avalé une grosse. « Voltaire était de ce nombre, et le roi Louis XV était voltairien à cet endroit. Il s'en faisait envoyer une bourriche toutes les semaines par le courrier de la poste de Saint-Malo. Mais en ce temps-là les festins étaient rares, car il se consommait au plus une vingtaine de bourriches d'huîtres par mois. Il en faut aujourd'hui vingt-cinq mille par jour.

Doit-on attribuer la facile absorption de ce coquillage à ce que

la digestion qui se fait dans l'estomac serait une simple dissolution, dont la plus grande partie passerait dans les excréments sans être résorbée, ou faut-il admettre que l'huître, et surtout l'eau qui la baigne, en irritant doucement les fibres du tube digestif, le rendrait propre à supporter sans peine un excès momentané de travail. C'est un point sur lequel les physiologistes ne sont pas d'accord. L'analyse y constate, sur 100 parties : eau, 80 ; matières azotées, 14 ; matières grasses, 2 ; sels divers, 3.

Cet aliment passe pour exciter le sommeil, donner de l'appétit, provoquer les ardeurs de Vénus et lâcher le ventre. Il nourrit peu, mais passe facilement, et il est bien rare qu'on en soit incommodé, à moins d'en manger avec excès.

C'est pendant les mois qui dans leur nom ont des R, *mensibus erratis,* que les huîtres sont meilleures à servir ; pendant les mois qui suivent, elles sont plus maigres et il est bien plus difficile de les conserver fraîches pour les transports à longue distance. A peine mortes, elles sentent et occasionnent par leur odeur fétide une sensation extrêmement désagréable ; aussi doit-on les consommer vivantes, et s'assurer de leur vitalité en laissant tomber sur elles une goutte de jus de citron, qui détermine un froncement des bords rétractiles du manteau (1). Les écaillères, en ouvrant les huîtres, doivent également prendre garde d'ouvrir avec la pointe du couteau un cloaque caché dans l'épaisseur de l'écaille inférieure, qui contient une eau dont la saveur est extrêmement désagréable.

Le jus de citron ou le vinaigre sont souvent employés en petite quantité pour relever le goût des huîtres crues. Mais on doit éviter l'emploie de la sauce dite bretonne, aux échalottes, et du poivre moulu, qui embrasent l'estomac. On trouve, dans le commerce, des conserves d'huîtres au vinaigre que l'on sert comme hors-d'œuvre. Cette préparation les rend indigestes et malfaisantes. Quelques cuisiniers servent aussi des huîtres cuites : c'est un double attentat contre le goût et contre l'estomac.

Les Moules. *(Mytilus.)* — La moule, si abondante sur tous nos marchés et dont nos côtes de la Manche fournissent chaque année des quantités énormes, est un mollusque de couleur jaune clair,

(1) Payen, *Précis des substances alimentaires.*

de forme allongée et de la grosseur d'une amande, qui adhère par un pied grêle à une coquille bivalve, ovoïde et ardoisée.

On en connaît trois espèces : la *moule d'eau douce,* fort commune dans nos rivières et généralement négligée comme aliment ; la *datte de mer,* douée d'une saveur poivrée qui plaît aux habitants des contrées méridionales ; et la *moule commune,* qui couvre tous les rochers de nos côtes maritimes.

La génération, les mœurs et l'alimentation de ce mollusque se rapprochent de ce qui a été dit pour les huîtres. Les bancs de moules sont ordinairement placés à une petite profondeur, et souvent assez près du rivage, comme à Villerville, pour que les femmes et les enfants, puissent à marée basse, aller chaque jour en faire la cueillette. On peut avoir des parcs de moules comme on a des parcs d'huîtres. La pêche se pratique en tout temps, mais particulièrement du mois de septembre au mois de mai.

M. Payen, qui a analysé la chair de moule, en a obtenu le résultat suivant, sur 100 parties : eau, 76 ; substances organiques azotées, 12 ; matières grasses, 2 ; sels, 2 ; substances diverses, 7. On voit, par cette composition, que ce mollusque est un aliment plus réparateur que les huîtres ; mais quoiqu'il soit assez tendre et agréable, il diffère beaucoup de celles-ci, et généralement ne s'élève pas jusqu'à la table des riches.

On a accusé les moules de produire des accidents, tels que spasmes, convulsions, étouffements, urticaire et même empoisonnement. De Beaunie pense que lorsque ces accidents se produisent, ils sont dus au frai des étoiles de mer, qui est très abondant sur les bancs de moules ; Lamouroux en accuse la présence d'un petit crabe ; le docteur Mœhring y voit une maladie des moules, qu'il nomme gale ; M. Bouchardat a été conduit, par l'examen direct, à attribuer ces propriétés malfaisantes à l'adhérence de certaines moules aux vieilles coques des vaisseaux doublés de cuivre. M. Michel Lévy fait remarquer qu'à Constantinople, dans les eaux de l'arsenal maritime, au fond de la Corne-d'Or, où stationnent beaucoup de navires doublés de cuivre, les huîtres et les moules sont justement redoutées, à cause de la fréquence des accidents toxiques que détermine leur ingestion.

Quelques personnes mangent les moules crues : c'est une affaire de goût. Il est à remarquer que, pendant la cuisson, la présence des coquilles ou valves a pour effet de développer plus énergique-

ment le principe aromatique. Les cuisinières ne l'ignorent point : elles font ouvrir les moules dans la poêle, n'enlèvent que l'une des valves et conservent l'eau qui a été rendue pour faire leur sauce.

Les Escargots. (*Limax helis.*) — « Ce ne sont pas seulement aujourd'hui, dit M. Payen, les mollusques aquatiques qui nous procurent des produits animaux comestibles, on utilise encore des aliments riches en substances azotées en faisant usage des mollusques terrestres de la même classe, notamment de gros limaçons désignés sous le nom d'*escargots.* »

Ces animaux à chair molle et visqueuse, que chacun connaît et qu'il est si commun de rencontrer sur les feuilles des végétaux après la pluie, traînant après eux leur coquille et progressant avec une extrême lenteur, forment un nombre infini d'espèces, de couleurs et de dimensions différentes. Ils se reproduisent par accouplement, quoiqu'ils soient hermaphrodites, et se nourrissent de menues plantes et de légumes verts. Leur alimentation a une grande influence sur leurs qualités.

L'emploi des escargots pour la table n'est pas ancien en France. Il nous est venu des provinces de l'Est, qui, éloignées de la mer et privées d'huîtres, y suppléaient par ce mollusque. C'est cependant un plat que les Grecs et les Romains connaissaient, et dont ils faisaient même un certain cas. Pline dit qu'à Rome on était si friand d'escargots, qu'on les engraissait dans des viviers construits pour cet usage, et qu'on les séparait par espèces, afin de pouvoir en distinguer le goût. On les nourrissait avec du blé et du vin cuit. C'est un certain Fulvius Lupinus qui inventa ce perfectionnement. Nous étonnerions beaucoup nos lecteurs en leur disant que les escargotières du Poitou, de la Bourgogne, de la Champagne et de la Provence expédient chaque jour, sur le seul marché de Paris, environ quarante-cinq mille kilogrammes de substance charnue de cette espèce.

M. Payen en donne l'analyse suivante, sur 100 parties : eau 76 ; matières azotées, 16 ; matières grasses, 1 ; sels, 2 ; matière diverses, 4.

Les escargots de vigne sont les plus estimés. On ne peut pas dire que ce soit un aliment très fin, car la chair en est ferme, d'un goût un peu fort, et d'une digestion laborieuse qui doit la

rendre suspecte aux estomacs délicats ; cependant, il se maintient à un prix fort élevé, et fait le bonheur d'un grand nombre de gourmets dans les saisons d'automne et d'hiver. On le prépare à la casserole, avec une sauce généralement fort relevée : celle qui porte le nom de provençale a une réputation dans les cabarets.

Menus coquillages. — Un très grand nombre d'autres petits coquillages sont recueillis par les pêcheurs ou les habitants des bords de la mer, et localement employés à l'alimentation. Je dois citer parmi eux : le *vignot*, qui joint à un goût très agréable une chair très nourrissante ; le *couteau*, qui doit son nom à sa forme bizarre ; le *pétoncle*, qui est très délicat ; l'*oursin*, dont les œufs surtout sont estimés ; le *clovis*, fort commun dans la Méditerranée, et qu'on sert cru en hors-d'œuvre sur toutes les tables du littoral ; j'en pourrais nommer beaucoup d'autres que chaque plage fournit et que les riverains apprécient, mais qui n'entrent point dans le commerce général des aliments.

CHAPITRE CINQUIÈME

DES GIBIERS

On donne le nom de gibier aux animaux vivant en liberté que l'homme chasse pour en faire sa nourriture.

D'après les récits de la Bible, Nemrod, petit-fils de Cham, s'acquit, comme chasseur, une réputation qui est parvenue jusqu'à nous. Mais il n'est point dit, dans les saints livres, qu'il fût le premier à faire la guerre aux animaux. Il est indubitable, au contraire, que, pendant la longue période des temps antédiluviens, qui dura près de deux mille ans, les nombreuses tribus qui couvraient le globe ne purent se livrer à l'agriculture sans chercher à éloigner de leurs champs les animaux nuisibles. La chasse précéda, selon toute apparence, l'apprivoisement des espèces qui se sont ralliées à l'homme, et le premier plat de viande servi sur la table des fils d'Adam fut un plat de venaison.

Le goût de la chasse s'est perpétué d'âge en âge. Pour les nations policées, ce n'est qu'un passe-temps agréable ; mais, pour les peuplades barbares, ce divertissement, symbole de la guerre, est à la fois un exercice salutaire et une source de richesses. Dans les îles et les forêts du nouveau monde, les tribus que la civilisation n'a pas visitées font de la chasse leur principale occupation, et elles y trouvent, comme ressource alimentaire, un supplément indispensable aux produits de leur maigre agriculture.

On a remarqué depuis longtemps que les chairs des animaux à l'état sauvage sont plus foncées en couleur que celles des animaux qui vivent au milieu de nous. Leur richesse en fibrine, sang, tissu cellulaire, créatine ou osmazone, sels minéraux et matières aromatiques, est sensiblement plus grande que chez les animaux

domestiques. Elles ne le cèdent qu'en albumine et en graisse; car, à un petit nombre d'exceptions près, les animaux sauvages sont maigres pendant la plus grande partie de leur vie, et ne s'engraissent que temporairement.

« L'aliment que fournissent les bêtes sauvages, dit M. Michel Lévy, intéresse toute l'économie à la digestion. Il détermine un mouvement énergique de concentration sanguine sur l'estomac, qui verse avec abondance ses fluides ; il y séjourne longtemps ; il est altéré fortement par l'action du tube digestif, et ne laisse que peu de résidu ; pendant son élaboration, la circulation s'anime, la chaleur générale augmente ; les organes qui prédominent, par leur action congénitale ou acquise, ressentent plus particulièrement l'effet de la stimulation générale de cette sorte de fièvre physiologique qui accompagne la digestion des substances animales par excellence. Le sang puise dans cette nourriture une somme considérable de matériaux essentiellement réparateurs et distribue plus libéralement, à toutes les parties du corps, la stimulation et la vie (1). »

Ainsi, tout en faisant les délices de nos tables, cette nourriture chaude et de haut goût est en même temps saine, d'une digestion facile, du moins quand le gibier est jeune, et éminemment réparatrice. L'analyse y donne, comme dans la meilleure viande de boucherie : substances azotées, 15 à 20 pour 100 (contenant 3 à 4 d'azote) ; albumine, 5 ; extraits divers, 2 à 10 ; sels, graisse et eau, quantités variables.

Il est d'usage de diviser le gibier en 1° *gibier à plume,* 2° *gibier d'eau,* 3° *gibier à poil* et 4° *venaison ;* nous suivrons cet ordre, faute de meilleur.

Au point de vue de la délicatesse, la chair des oiseaux tient la première place. Elle est plus sapide, plus fine, plus énergiquement réparatrice, plus facile à digérer, plus convenable aux estomacs débiles, aux convalescents, que celle du gibier à poil. Le degré de sa coloration est en raison de la quantité d'osmazone qui la pénètre, et indique assez bien ses propriétés plus ou moins stimulantes. La caille, la bécasse, la perdrix grise, l'alouette, la grive, le pluvier, la macreuse, le coq de bruyères, le canard sauvage ont la chair brune ; la perdrix rouge, le francolin, la géli-

(1) M. Michel Lévy, *Traité d'Hygiène.*

notte, le faisan ont la chair blanche ; le bec-figue, l'ortolan sont surtout remarquables par la graisse parfumée qui les enveloppe et qui nuit peu à leur digestibilité. Les autres petits oiseaux sont également appréciés et on les défend rarement aux malades.

Le gibier à poil est beaucoup moins fin. Le mulot, la musaraigne, le hérisson, qui seraient les plus faciles à digérer, ne sont recherchés que par quelques amateurs. Le lapin et le lièvre ont une chair savoureuse, mais échauffante ; le sanglier est lourd, dès qu'il n'est plus marcassin ; le renne, le cerf, le daim, le chevreuil, sont très vantés, mais fort excitants ; la gazelle est exquise ; l'izard a peu de mérite comme goût, et se rapproche de la chèvre.

Il était très important, autrefois, de distinguer dans le gibier celui qu'on pouvait considérer comme maigre et manger en temps de carême, de celui qui ne l'était pas. L'ancien lecteur et professeur royal, Me Nicolas Andry, a consacré plusieurs centaines de pages à la discussion de ce curieux sujet, et rapporte au long les disputes des curés, des moines et des médecins de son temps, avec les décisions des évêques. Il termine par cette règle que nous empruntons seule à sa longue dissertation : « Tout animal, ou de même élément, ou de même goût et saveur que les poissons, ou enfin de même sang froid que le sont la plupart de ces animaux, se peut manger les jours maigres comme le poisson. » Sur quoi, il s'empresse d'avertir que la loutre, le castor, le pilet, la macreuse, remplissant ces conditions aussi bien que les tortues, doivent être rangés sous la même étiquette, et regardés comme poisson dans les cuisines des couvents voués au maigre. « L'Église, ajoute-t-il, est une mère sage, qui, en établissant la loi du maigre, n'a pas voulu en exiger l'observance dans une rigueur qui pût dégénérer en chicane et en minutie. Son intention a été d'affaiblir le corps par la privation des viandes qui peuvent donner plus de vigueur. Or, celles qu'elle tolère ne sont nullement de cette nature ; mais ce serait abuser de la fin du précepte que de mettre au nombre des animaux permis en maigre la foulque ou poule d'eau, qui a le sang constamment chaud et la saveur de la chair (1). »

Ces discussions font sourire quand on les écoute avec un esprit superficiel ; mais, en y réfléchissant un peu, on trouve au fond

(1) N. Andry, *Traité des aliments de carême*, t. I, p. 498.

l'instinct de l'homme plus fort que sa volonté et son raisonnement, cherchant par des voies détournées à obtenir cette alimentation mixte de chair et de légumes qui est une des nécessités de sa conformation.

Pour en revenir à l'usage du gibier, il n'est pas douteux qu'un régime puisé à cette unique source ne tarderait pas à produire sur la santé des résultats beaucoup plus funestes que l'usage exclusif des poissons. Quelques mois suffiraient pour amener une constipation opiniâtre, des maux de tête, la congestion sanguine, l'épaississement des humeurs et même l'apoplexie. Cette considération doit consoler ceux à qui leur bourse ne permet pas de voir souvent figurer du gibier sur leur table, et elle doit mettre en garde contre l'excès de la bonne chère ceux qui l'ont à discrétion. J'ajouterai, pour en avoir fait moi-même l'expérience, qu'on se lasse bien plus vite du gibier que d'autres aliments ; enfin, je considère les ressources de cette classe comme des excitants délicats, dont il est bon de faire quelquefois usage pour relever l'alanguissement de l'estomac et pour mettre les convalescents en appétit ; mais je bénis en même temps la Providence de ne les avoir mis qu'en petite quantité sous nos mains.

Une question bien plus générale et non moins intéressante est celle de savoir à quelle distance de sa mort on doit manger le produit de la chasse. Nous savons tous que la cause qui fait rechercher le gibier si avidement, c'est la sapidité particulière que lui communique une nourriture très variée, et spécialement composée de plantes ou de fruits aromatiques. Chacun a remarqué que le goût d'une perdrix rouge du Périgord n'est pas le même que celui d'une perdrix rouge de la Sologne, parce que les deux terrains n'ont pas la même alimentation à leur offrir. Le sanglier, qui est estimé chez nous, ne vaut rien en Algérie, et, « quand le lièvre tué dans les plaines des environs de Paris ne paraît qu'un plat assez insignifiant, un levreau né sur les côteaux brûlés du Valromey ou du haut Dauphiné est peut-être le plus parfumé de tous les quadrupèdes (1). » Ce fumet est tenu, par les amateurs, en si haute estime, que l'expérience ayant appris qu'on pouvait l'augmenter en conservant pendant quelques jours le gibier mort, la pratique s'en est généralisée, et l'on voit presque

(1) Brillat-Savarin, *Physiologie du goût.*

tous les chasseurs attendre pour manger leur chasse qu'elle se soit, comme on dit, *faisandée*.

Au risque de m'attirer des montagnes d'anathèmes, je ne puis m'empêcher, au nom de la santé publique, de protester contre cette manière de faire. Nous ne sommes plus au temps où le joyeux Brillat-Savarin pouvait écrire, en se pourléchant les lèvres, que certaines substances, pour atteindre leur apogée d'esculence, avaient besoin d'un commencement de décomposition qui développait dans leurs parties une huile parfumée, comme l'arome du café se développe par la torréfaction. Les études des naturalistes et les récentes expériences de MM. Pasteur et Lemaire ont fait bon marché de cette poésie gastronomique, et, sous le verre de leur microscope, il a été démontré péremptoirement que la viande fermentée n'offre plus en réalité qu'un horrible bataillon de petits insectes démolisseurs occupés à la transformer et à la détruire.

Suivant ces habiles chimistes, la décomposition des cadavres se fait en deux périodes : dans la première, qui s'annonce par une odeur particulière et nauséabonde, on constate jusqu'à trente espèces d'animaux microscopiques occupés à en dépecer les parties ; dans la seconde, qui est caractérisée par l'apparition d'une matière verte, les infusoires, qui ont provoqué la période fétide, disparaissent peu à peu, et sont remplacés par d'autres espèces plus développées en taille, telles que les *englemiens*, les *vorticelles*, etc., précurseurs naturels des vers visibles à l'œil nu.

La décomposition s'établit d'abord sur les surfaces internes et externes; elle gagne peu à peu l'intérieur de la masse solide. Quand un animal entier est abandonné après sa mort, soit au contact, soit à l'abri de l'air, toute la surface de son corps est chargée de poussières dans lesquelles l'air charrie les germes d'animaux invisibles, et son canal intestinal, au point surtout où se forment les matières fécales, est rempli, non-seulement de germes, mais de vibrions déjà développés, en voie de multiplication et de fonctionnement. C'est par eux que commence la putréfaction du corps, qui a été préservé jusque-là par la vie et la nutrition des organes, et, disons-le bien vite, ces animaux sont, au dire des micrographes, de la même nature, peut-être les mêmes, que ceux qui, dans certaines maladies, dans le charbon, par exemple, sont l'élément actif de l'altération du sang.

Il n'y a point d'illusion à se faire. Les premiers phénomènes de

la fermentation diminuent, il est vrai, la cohésion de la viande, ou, si l'on veut, l'attendrissent et exaltent le fumet du gibier ; mais ce n'est que par le développement dans ses fibres d'animaux nouveaux que ce phénomène se produit, et ces êtres imperceptibles sont les mêmes que ceux dont la présence dans le corps des animaux vivants indique qu'ils sont atteints des maladies les plus graves. Les viandes, en se faisandant, perdent leur essence propre ; leurs qualités nutritives sont remplacées par des propriétés nouvelles qu'on ne peut s'empêcher de reconnaître suspectes, et la difficulté où l'on est de constater, avant d'en faire usage, le degré de fermentation qu'elles ont subi, expose le cuisinier à ne les servir que lorsqu'elles ne sont plus mangeables.

Il est de connaissance vulgaire que la putréfaction met un certain temps à se déclarer, mais cette période, qui varie suivant les circonstances de chaleur, d'humidité, d'alcalinité, d'acidité, etc., est souvent tellement courte, qu'il est presque impossible d'en fixer les limites. Le fait suivant, dont j'ai été témoin, en est une preuve convaincante. A la *mess* de l'un de nos régiments de la garde, on servit, le lendemain d'une ouverture de chasse, un rôt de perdrix composé d'une vingtaine de ces oiseaux tués seulement depuis vingt-quatre heures. Quelle ne fut pas notre surprise lorsqu'en les découpant on s'aperçut que la chair était saignante et baveuse, que la peau était restée blafarde sans que l'action du feu eût pu la roussir, et que le tout exhalait une odeur si violente, que les plus intrépides amateurs de gibier faisandé furent sur le point de renvoyer leur assiette. On alla aux informations, et l'on apprit que ces perdrix, entassées fort à l'étroit dans des bourriches, avaient voyagé pendant le jour en plein soleil, et qu'on les avait déposées, à l'arrivée, dans un office humide, sans les vider. La fermentation putride avait eu lieu en moins de vingt-quatre heures, et cette courte période avait suffi pour amener une décomposition tellement avancée, qu'il devenait impossible d'en faire usage.

Ce cas, j'en conviens, est extraordinaire ; mais ce qui ne l'est pas, c'est de voir des chasseurs attendre huit jours un faisan, laisser un lièvre au garde-manger jusqu'à ce qu'il soit vert, et ne permettre de plumer une bécasse que lorsque les insectes fourmillent dans son bec. Or, ils ont beau dire que ce temps est nécessaire pour développer l'arome de leur gibier, je ne cesserai de leur répéter que ce n'est plus de la viande qu'ils mangent, c'est un

détritus, c'est le produit de la fermentation fétide, souvent même de la fermentation putride, et ni l'action bienfaisante du feu, ni la vertu des sauces relevées ne peuvent toujours suffire à paralyser les propriétés toxiques de ces dangereux aliments.

On prépare le gibier d'un très grand nombre de manières. Le rôti et la grillade sont, sans contredit, les plus innocentes. Les sauces ajoutées à des viandes déjà très excitantes par elles-mêmes, flattent infiniment le palais; mais elles présentent pour l'estomac un danger perpétuel d'incendie, et demandent une grande prudence dans leur emploi.

Je voudrais, avant de passer au détail des espèces, dire encore un mot de l'art de conserver le gibier, car je sais combien les ménagères sont soucieuses de faire attendre ces pièces d'élite, quand il doit leur venir compagnie ; mais j'avoue que les procédés connus sont encore bien imparfaits. — L'un d'eux consiste à vider l'animal sans le dépouiller ni le plumer, et à le suspendre, à l'abri des mouches, dans un garde-manger très aéré ; — un autre est d'envelopper de linge fin la pièce que l'on veut garder, et de l'enterrer dans la poussière de charbon, à l'abri de l'humidité de l'air. —J'ai lu dans un journal un troisième procédé, qui serait le meilleur s'il était véridique, car il permettrait de conserver une pièce de gibier jusqu'à quarante jours : c'est de vider la bête, de la remplir de froment, et de l'enfoncer dans un tas de blé.

Pour ce qui est des conserves de gibier en vase clos, à l'abri de l'air et des ferments, d'après les procédés perfectionnés d'Appert, j'en traiterai longuement à l'article des viandes de boucherie, et je renvoie le lecteur à ce chapitre pour éviter des répétitions.

I. GIBIER A PLUME. — **Le Faisan.** (*Phasianus.*) — Ce magnifique oiseau, qui est le roi de nos festins, tire son nom et son origine du Phase, rivière de Colchide, d'où l'on prétend qu'il fut transporté en Grèce par les Argonautes. Si la tradition est vraie, ces célèbres navigateurs ne perdirent pas entièrement leur temps en courant après la toison d'or. Le faisan passa de Grèce en Italie, et, de là, chez nous. Mais il n'est, dans nos contrées, ni entièrement sauvage ni entièrement domestique.

Il existe, comme on sait, plusieurs variétés de ces oiseaux. On remarque surtout le *faisan doré*, le *faisan blanc*, le *faisan panaché* et le *faisan cendré* ou *commun*.

Le coq-faisan se distingue de la femelle par l'éclat des plumes longues qu'il porte au cou et à la queue. Sa taille est plus développée, et atteint souvent celle du poulet domestique. La reproduction dans toute l'espèce est rapide, quand elle n'est pas troublée. La femelle construit son nid sous un buisson, et y dépose une douzaine d'œufs d'un vert clair, qui, après une incubation de vingt-trois jours, donnent naissance aux faisandeaux. Ceux-ci vivent de fruits, de baies, de graines et surtout d'avoine et de maïs. Il ne faut pas les chasser avant le mois d'octobre.

Le médecin arabe Averrhoès met le faisan au-dessus de toutes les autres viandes, non-seulement pour son goût, mais pour ses qualités alimentaires ; Galien en dit presque autant, et tous les auteurs l'ont répété. Cependant, un connaisseur émérite remarque avec raison que, quand ce gibier est mangé dans les premiers jours qui suivent sa mort, il n'a rien qui le distingue d'un poulet maigre ; il n'est ni si délicat qu'une poularde ni si parfumé qu'une caille. Mais, pris à point, c'est-à-dire dans les premières heures de la fermentation, il a, disent les gourmets, une chair tendre, sublime et de haut goût, car elle tient à la fois de la volaille et de la venaison. L'empereur Caligula en faisait un si grand cas, que c'était la victime qu'il avait réservée pour lui être offerte dans le temple que les Romains lui avaient consacré de son vivant.

On peut permettre le faisan aux malades, presque aussi bien que le poulet et la perdrix, car il nourrit convenablement, n'excite pas trop, plaît et se digère vite ; il passe pour être particulièrement salutaire aux hectiques. Les personnee convalescentes le mangeront rôti, mais sans autres condiments, et surtout sans attendre une fermentation avancée. Dès que l'odeur se développe, il est temps de l'arrêter.

Ce n'est que pour l'estomac blasé des chasseurs robustes et gourmets que Brillat-Savarin a écrit la fameuse recette, dont voici le texte sans variante. J'en laisse à l'auteur la gloire et la responsabilité.

« Quand le faisan est arrivé à point, on le plume, et non plus tôt, et on le pique avec soin, en choisissant le lard le plus frais et le plus ferme. Il n'est point indifférent de ne pas plumer le faisan trop tôt. Des expériences très bien faites ont appris que ceux qui sont conservés dans la plume sont bien plus parfumés que ceux qui sont restés longtemps nus, soit que le contact de l'air neutralise quelques portions de l'arome, soit qu'une partie du suc destiné à nourrir les plumes soit résorbée et serve à relever les chairs.

» L'oiseau ainsi préparé, il s'agit de l'étoffer, ce qui se fait de la manière suivante : ayez deux bécasses, désossez-les et videz-les, de manière à en faire deux lots, le premier de la chair, le second des entrailles et des foies. Vous prenez la chair, et vous en faites une farce en la hachant avec de la moelle de bœuf cuite à la vapeur, un peu de lard râpé, poivre, sel, fines herbes et la quantité de bonnes truffes suffisante pour remplir la capacité intérieure du faisan. (Notons que dans un autre passage le même auteur défend d'unir le faisan à la truffe). Vous aurez soin de fixer cette farce de manière à ce qu'elle ne se répande pas au dehors, ce qui est quelquefois assez difficile, quand l'oiseau est un peu avancé. Cependant, on y parvient par divers moyens, et, entre autres, en taillant une croûte de pain qu'on attache avec un ruban de fil, et qui fait l'office d'obturateur. Préparez une tranche de pain qui dépasse de deux pouces de chaque côté le faisan couché dans le sens de sa longueur; prenez alors les foies, les entrailles de bécasses, et pilez-les avec deux grosses truffes, un anchois, un peu de lard râpé et un morceau convenable de bon beurre frais. Vous étendez avec égalité cette pâte sur la rôtie, vous la placez sous le faisan préparé comme dessus, de manière à être arrosée en entier de tout le jus qui découle pendant qu'il rôtit.

» Quand le faisan est cuit, servez-le couché avec grâce sur sa rôtie, environnez-le d'oranges amères, et soyez tranquille sur l'événement. Ce mets de haute saveur doit être arrosé par préférence de vin du crû de la Haute-Bourgogne. J'ai dégagé cette vérité d'une suite d'observations qui m'ont coûté plus de travail qu'une table de logarithmes. Un faisan ainsi préparé serait digne d'être servi à des anges, s'ils voyageaient encore sur la terre, comme du temps de Loth.

» Que dis-je! l'expérience a été faite. Un faisan étoffé a été exécuté sous mes yeux par le digne chef Picard, au château de La Grange, chez ma charmante amie Mme de Villeplaine, et apporté sur la table par le majordome Louis, marchant à pas processionnels. On l'a examiné avec autant de soin qu'un chapeau de Mme Herbaut; on l'a savouré avec attention, et, pendant ce docte travail, les yeux de ces dames brillaient comme des étoiles, leurs lèvres étaient vernissées de corail, et leur physionomie tournait à l'extase.

» J'ai fait plus : j'en ai présenté un pareil à un comité de magistrats de la Cour suprême, qui savent qu'il faut quelquefois déposer la toge sénatoriale, et à qui j'ai démontré sans peine que la bonne chair est une compensation naturelle des ennuis du cabinet. Après un examen convenable, le doyen articula d'une voix grave le mot *excellent!* Toutes les têtes se baissèrent en signe d'acquiescement, et l'arrêt passa à l'unanimité. J'avais observé, pendant la délibération, que les nez de ces vénérables avaient été agités par des mouvements très prononcés d'olfaction, que leurs fronts augustes étaient épanouis par une sérénité paisible, et que leur bouche véridique avait quelque chose de jubilant qui ressemblait à un demi-sourire.

» Au reste, ces effets merveilleux sont dans la nature des choses. Traité d'après la recette précédente, le faisan, déjà distingué par lui-même, est imbibé à l'intérieur de la graisse savoureuse du lard qui se carbonise; il s'imprègne à l'intérieur des gaz odorants qui s'échappent de la bécasse et de la truffe. La rôtie, déjà si richement parée, reçoit encore les sucs à triple combinaison qui découlent de l'oiseau qui rôtit. Ainsi, de toutes les bonnes

choses qui se trouvent rassemblées, pas un atome n'échappe à l'appréciation, et, attendu l'excellence de ce mets, je le crois digne des tables les plus augustes. »

La Perdrix. *(Perdrix.)* Cet oiseau me paraît être de tous les gibiers celui qui réunit le plus de suffrages après le faisan. Chasseurs et gourmands, malades et valides, jeunes femmes et vieillards s'unissent pour l'entourer d'un concert d'éloges auxquels, chose assez rare, le médecin n'a qu'à applaudir.

La réputation de la perdrix est fort ancienne. Le grave Aristote en parle dans des termes qui font voir combien les Grecs y attachaient de prix ; et les Romains, non-seulement en étaient friands, mais ils en connaissaient des espèces qui paraissent avoir disparu. L'île de Chio en produisait, du temps de Strabon, d'aussi grosses que des poules, et Porus, roi des Indes, fit, dit un auteur, présent à Auguste d'une perdrix aussi grosse qu'un vautour.

Nos contrées ne sont pas très riches en *perdrix rouges,* si j'en excepte les provinces de Poitou, Saintonge et Anjou ; mais la *perdrix grise* est commune dans toute la France. On rencontre aussi dans le Midi la *bartavelle*, vêtue comme la perdrix rouge, mais plus grosse; la petite *perdrix rouge voyageuse*, commune en Sologne, à la Toussaint ; la *roquette,* autre petite espèce voyageuse, plus foncée en couleur que la perdrix grise, et, enfin, la *perdrix blanche* des Alpes, variété tout à fait rare.

Le coq de perdrix rouge se distingue de sa femelle par une sorte de protubérance qu'il porte à chaque pied au-dessus de la naissance des doigts ; et celui de la perdrix grise, par une tache d'un brun marron en forme de fer à cheval sur la poitrine. Les perdreaux sont difficiles à confondre avec les perdrix : ils ont les pattes fines et lisses, tandis que les pattes des vieilles perdrix sont écailleuses ; les perdreaux rouges ont, de plus, une tache blanche au bout de chaque plume de l'aile, et les gris le bout des plumes de l'aile pointu, tandis que les plumes s'arrondissent à l'extrémité en vieillissant.

Ces oiseaux nichent par paires. Ils s'accouplent en janvier, et construisent leur nid à terre en avril, soit dans les blés verts, soit dans les prairies artificielles. La femelle pond une vingtaine d'œufs assez petits, de couleur verdâtre parsemée de taches grises, et les couve pendant vingt et un jours. Comme tous les oiseaux gallinacés, les petits courent en naissant. Depuis ce moment,

c'est-à-dire depuis le mois de juin jusqu'après les vendanges, les perdrix ne cessent de vivre aux frais des laboureurs, dans les blés, les sarrasins, les vignes et les champs nouvellement ensemencés. Leurs couvées ou compagnies, qui sont toujours fort nombreuses, ne rentrent jamais au bois. Nées dans l'abondance des moissons, elles y vivent, y dorment et y meurent, grâce à Dieu, pour la plupart. L'histoire des ruses réciproques qu'emploient les perdrix et les chasseurs pour se tromper remplirait un long chapitre, et le grain que mange ou détruit chaque couvée remplirait plusieurs boisseaux. Il est vrai qu'on oublie tout cela quand la perdrix est sur la table.

« A la Saint-Rémy, dit le proverbe, perdreaux sont perdrix. » C'est alors qu'on commence à les chasser et à les voir paraître sur les marchés. La chasse se poursuit tout l'hiver.

La chair de ce gibier est ferme, facile à digérer, d'un goût fin et d'un fumet agréable. Le perdreau rouge passe pour plus délicat que le gris ; l'un et l'autre possèdent de grandes qualités quand ils sont jeunes et bien nourris, mais la chair des vieux coqs et des mères est coriace et beaucoup moins succulente. « C'est assurément, dit Lémery, le meilleur oiseau dont on puisse se nourrir. » Il est pourtant vrai que l'usage continuel en dégoûterait. Tout le monde sait l'histoire du P. Cotton, confesseur de Henri IV, à qui ce prince en fit faire l'expérience. Peu de viandes sont aussi agréables aux convalescents, et mangées par eux avec moins de danger.

Les vieilles perdrix font d'excellent bouillon pour les malades ; le goût en est plus appétissant et la qualité préférable au bouillon de poulet. La meilleure manière de manger le perdreau, c'est à la broche, en l'arrosant avec du jus de lard. Il faut éviter de le laisser trop cuire, car il sèche et perd son goût. Un perdreau cuit à point n'a aucunement besoin d'être truffé pour être exquis ; cependant l'addition des truffes n'y gâte rien. C'est le perdreau rôti sans truffes qu'il faut donner aux malades. On mange encore avec plaisir le perdreau aux choux, le salmis et la chartreuse de perdreau. La perdrix à la Périgord, la perdrix braisée, la perdrix en galantine sont des plats de prodigues.

Le Francolin. (*Francolinus.*) — François Ier passe pour le premier Français qui ait mangé du francolin. C'est un oiseau de la grosseur et de la forme d'une perdrix : son plumage est noir

rayé de blanc, avec un collier d'un brun marron, et une bande blanche remarquable au-dessous des yeux.

Il en existe plusieurs variétés qui habitent de préférence l'Espagne, l'Italie et le midi de la France. On croit que c'est l'oiseau célébré par Martial sous le nom de *attagen ionicus*.

Sa chair est blanche, tendre, délicate, parfumée, de digestion facile, et convient à tout le monde, comme celle de la perdrix; on lui applique les mêmes préparations culinaires.

La Gélinotte. (*Tetrao bonafra.*) — La gélinotte, que les Anglais nomment *grouse*, est une sorte de poule sauvage, à laquelle il ne manque, pour ressembler aux espèces domestiques, que la membrane rouge au-dessous du bec. Son plumage est roux, son bec court et noir; les plumes de sa tête sont huppées, ses sourcils rouges.

Ces oiseaux se trouvent en petit nombre dans les montagnes de France, où ils vivent dans une défiance perpétuelle de l'homme. Mais ils sont communs en Suisse, en Piémont, en Hongrie et en Écosse. Ils se tiennent dans les bois mêlés de taillis de chêne et de sapin. La femelle ne fait point son nid sur un arbre, mais à terre, comme les poules. Elle y pond de dix à quinze œufs couleur de rouille, et fait éclore des petits qui courent en naissant. La nourriture des gélinottes se compose de boutons de jeunes arbres, de baies d'arbrisseaux et de graines. Elles ne se laissent approcher qu'au mois d'août. Dès le mois de septembre, elles se réunissent en bandes et deviennent inabordables.

Ce gibier a une réputation difficile à soutenir, car on le regarde comme plus exquis encore que la perdrix. Sa chair blanche, tendre, délicate, est d'une digestion aisée, qui la rend propre à tous les âges et à tous les états. Aussi Galien ne se fait-il pas faute de la recommander aux malades, et son exemple est généralement suivi par les médecins. Un rôti de gélinotte grasse est un véritable plat de gourmet.

L'Outarde. (*Otis.*) — Quoique les oiseaux de cette famille aient un vol lourd, et soient plus propres à la course qu'à la locomotion aérienne, quelques auteurs les considèrent comme des oiseaux de passage. Je suis porté à croire qu'ils n'émigrent point; mais leur caractère défiant, qui les porte à fuir l'homme du

plus loin qu'ils l'aperçoivent, fait qu'on doit les rencontrer rarement pendant la saison où la terre est couverte de verdure.

Nous connaissons en France deux variétés d'outarde. La *grande outarde*, qui est le plus fort des oiseaux d'Europe, a la tête cendrée, le dessus du corps d'un roux jaunâtre rayé de noir, les parties inférieures blanches, des pieds d'échassier, un bec court et droit, comprimé à la base. Le mâle se distingue par un filet de longues plumes à la gorge. On en rencontrait autrefois beaucoup en Champagne, en Poitou, en Lorraine et en Provence. Cette variété paraît commune en Espagne, en Italie, en Suisse et surtout en Crimée.

La *petite outarde canepetière* est assez commune en Normandie, en Bourgogne, en Beauce et en Berry. On en trouve beaucoup en Sardaigne, dans la campagne de Rome et en Grèce. Elle recherche la verdure. Elle est d'un jaune clair vermiculé de noir, avec une bande blanche sur la poitrine et un collier blanc au cou. Sa taille est celle de la poule.

On trouve fréquemment en Algérie une outarde qui porte le nom de *houbara*, d'un jaune parsemé de taches brunes, la gorge blanche et un mantelet de longues plumes effilées blanches et noires autour du cou. Elle n'est point inférieure aux autres.

Les outardes sont peu fécondes. La grosse ne pond que deux œufs, gros comme ceux de la dinde et tachetés de brun rouge sur un fond olive; la petite, cinq de la même nuance et moins gros. Leur nid est fort rudimentaire. Elles l'établissent dans les blés épais, couvent de vingt à trente jours, et commencent à promener leurs petits aussitôt qu'ils sont nés. Leur nourriture se compose d'herbes, de graines, de vers, d'insectes et de grenouilles.

Tuer une outarde est une bonne fortune aussi rare qu'appréciée par les chasseurs. La grande et la petite, la première surtout, passent pour un excellent gibier. Je n'ai mangé qu'un outardeau houbara, et je dois dire que, tout en lui trouvant un goût délicat, il m'a semblé un peu coriace. C'est sans doute la même observation qui déterminait Galien à classer cette chair entre l'oie et la grue, voulant dire qu'elle était plus dure que l'une et plus tendre que l'autre. Bellonius et Julius Alexandrinus la mettent au nombre des oiseaux d'un goût exquis. Lémery recommande de ne la chasser qu'en hiver, afin de pouvoir, sans qu'elle se corrompe, la garder quelques jours et l'attendrir par la gelée. On peut

dire, en général, que c'est un aliment solide, convenable particulièrement aux jeunes gens qui se donnent de l'exercice.

La jeune outarde, quand elle est grasse et un peu mortifiée, forme un rôti recherché sur les meilleures tables. Celles dont l'âge est douteux se mangent en daube, comme l'oie, ou avec une sauce au chevreuil.

L'Autruche. (*Struthio.*) — J'ai lu dans les comptes-rendus de certains journaux des appréciations si favorables de la chair d'autruche, que je suis en droit de soupçonner les rédacteurs de n'avoir jamais goûté de ce gros oiseau.

Ce n'est pas depuis longtemps qu'on connaît ses mœurs et qu'on a cherché à l'introduire dans l'alimentation. Aucun ancien n'en parle. Il n'est pas douteux qu'avec un peu de bon vouloir, on puisse régler sa reproduction en domesticité ; mais la dépense et les soins seraient fort hasardés. Une autruche mange autant que deux chevaux, ne pond guère plus de douze œufs, les couve assez irrégulièrement, et fournit une chair noire et coriace, qui est de beaucoup inférieure au bœuf. Sa dépouille, qui fait sa principale valeur, est constamment souillée en captivité.

Un œuf d'autruche correspond en capacité à trois douzaines d'œufs de poule. La substance en est mal liée, et si l'on en fait des omelettes, elles tombent par morceaux. Les Arabes et les colons français de l'Algérie n'en font usage que pour la pâtisserie.

La graisse est plus recherchée. Quand les Arabes ont tué une autruche, ils la dépouillent, recueillent les parties graisseuses, les fondent et les conservent dans la peau de la cuisse de l'animal, en rejetant le reste. Cette graisse est jaunâtre, presque liquide, assez semblable à celle de l'oie, et employée comme elle à assaisonner les aliments. Je partage la manière de voir de ces habiles chasseurs : autant la graisse est fine, autant la viande est mauvaise. On pourrait tout au plus, selon moi, en tirer un bouillon passable, en cas de besoin urgent.

Les Coqs de Bruyères. (*Tetras urogallus.*) — On donne les noms de *grand coq de bruyères* et de *petit coq de bruyères* à des oiseaux du genre tétras, assez différents par la taille et le plumage, mais dont les mœurs et la conformation physique ont de grandes analogies.

Le premier est de la taille du dindon ; il a le plumage d'un noir bleu, à l'exception des ailes, qui sont rousses avec quelques plumes blanches. Son bec est fort et recourbé, ses yeux sont entourés d'une membrane rouge, ses jambes garnies de plumes jusqu'aux doigts ; sa queue se développe en éventail. La femelle porte le plumage de la bécasse.

Le second, dont la taille est celle du faisan, a le plumage entièrement noir. Le bec, les jambes et les yeux portent les mêmes signes que chez le grand coq, mais la queue est fourchue. La femelle est vêtue de gris.

Ces oiseaux sont rares en France. Le grand tétras habite les montagnes du nord de l'Europe, le petit abonde en Suisse et en Savoie. Ils se nourrissent de bourgeons de sapin et de bouleau, et se tiennent dans les lieux isolés. C'est par exception qu'on les rencontre dans nos plaines.

La chair de ce gibier est d'autant plus estimée qu'elle est moins commune. Elle a besoin d'être attendrie comme celle du faisan, et se prépare de la même manière. Comme elle est un peu sèche, il faut, avant de la rôtir, la piquer de lard. Je n'en conseillerai pas l'usage aux personnes d'un estomac délicat.

Le Pigeon Ramier. *(Columba palombus.)* — Les *palombes*, ou *pigeons ramiers*, sont considérées comme des oiseaux de passage ; cependant un grand nombre nichent dans nos bois, dont elles font l'ornement. On les tire en été dans les moissons versées, où elles s'abattent, et pendant la nuit à l'affût sur les arbres, où elles perchent à l'orée des bois. Le pigeon ramier se distingue du *biset*, qui est également quelquefois sauvage, par son plumage cendré, à reflets dorés sous le cou, et une tache blanche sur chaque aile, tandis que le biset, d'une nuance plus bleue, a deux bandes transversales noires sur les ailes, et le croupion blanc.

Les ramiers vivent par troupes, se nourrissent de graines comme les perdrix, et sont d'une grande fécondité. Ils habitent de préférence les forêts épaisses et sombres, les crêtes des rochers et les bosquets, au voisinage des cultures. Ils ne quittent point leur séjour pendant l'hiver, et élèvent leurs familles dans les mêmes parages où ils sont nés.

On n'estime pas beaucoup leur chair, qui est noire, dure et sèche, avec un goût de venaison très marqué. Elle est extrême-

ment restaurante, mais d'une digestion trop laborieuse pour des estomacs civilisés. Les cuisiniers l'accommodent en salmis ; cependant on rôtirait avec avantage les pigeonnaux, en dissimulant leur maigreur sous des bardes de lard.

La Tourterelle. *(Columba turtur.)* — Ce gracieux oiseau est de tous les pays. Au printemps, il remplit tous les bois d'Europe de ses harmonieux gémissements. On le trouve également en Afrique, en Asie et dans le nouveau monde.

La tourterelle est un peu moins grosse que le pigeon, dont elle a toute la forme. Elle est de couleur cendrée mêlée de blanc, et le mâle porte un collier noir. On rencontre ces couples dans les lieux secs, montagneux et écartés, où les bois abondent. Ils se nourrissent de petites graines et de fruits. Leur fécondité est très restreinte.

La chair en est moins sèche que celle du pigeon ramier et d'un meilleur goût. Quand la tourterelle est grasse, tendre et jeune, elle donne un manger dont Galien fait l'éloge. Martial lui consacre le vers suivant :

Dum mihi pinguis erit turtur, lactuca valebis.

On la sert rôtie ou en salmis. Elle convient à tout le monde, même aux malades ; mais il me semble qu'on ne peut détruire les tourterelles sans remords.

La Bécasse. *(Scolopax rusticola.)* — La bécasse est un oiseau de passage, qui nous arrive avec les premières nuits sans lune, aux approches de la Toussaint. Elle vient de contrées inconnues, passe l'hiver chez nous, s'y accouple, et disparaît à la fin de mars.

Cependant, dans les lieux solitaires, on rencontre quelquefois en août, des bécasses, qui, retenues par les charmes du climat, se sont mises en ménage et ont élevé une famille. La femelle fait son nid sans art, et le place, comme la perdrix, à terre, au pied d'un arbre. Elle y dépose quatre ou cinq œufs oblongs, d'un gris roussâtre, marbrés d'ondes brunes, gros comme des œufs de pigeon. On dit que ces œufs sont un mets exquis. Pendant que la femelle couve, le mâle, attentif, se tient constamment près d'elle. L'incubation dure dix-huit jours. Aussitôt sortis de l'œuf, les petits courent et suivent leur mère. Ces oiseaux vivent de vers,

d'escargots et d'insectes. Ils se tiennent sous bois, dans les lieux humides et dans les bruyères. La sottise de la bécasse est proverbiale.

On en distingue trois espèces sous les noms de *grosse*, *moyenne* et *petite bécasse* : — la grosse a la taille de la perdrix sans en avoir le poids, son plumage est brun, nuancé de noir et de gris, avec des bandes noires ; — la moyenne est marron, également zébrée de noir et de gris, son ventre est marqué de taches noires ; — la troisième a le plumage presque roux. — L'air de famille se reconnaît surtout au bec, qui est long de huit centimètres, flexible, effilé, et un peu renflé vers la pointe, et au vol lourd et bas, qui explique difficilement comment ces oiseaux peuvent voyager.

Ce gibier est relativement rare et se vend toujours un haut prix. Les chasseurs en font un grand cas, quelques-uns le mettent au-dessus de la perdrix. Tout en reconnaissant à la bécasse jeune et grasse un goût délicat, une saveur fine, une digestibilité moyenne et de grandes propriétés restauratives, le médecin est obligé d'en défendre l'usage aux convalescents, parce que c'est une nourriture excitante, qui fatigue l'estomac et agite le sang.

Il y a des gens qui affirment qu'une bécasse n'est bonne à plumer que lorsque, ayant été suspendue par les pattes, on voit perler au bout du bec une goutelette rose, ce qui n'arrive presque jamais avant huit jours. D'autres vous diront que, pour donner à la tête de la bécasse toute la finesse de goût dont ce morceau est snsceptible, il faut l'oindre de suif, la chauffer à la flamme d'une bougie, et l'avaler brûlante. Je crois même que l'excentricité de quelques-uns va jusqu'à laisser les plumes après la peau : le régal ne doit pas en être plus mauvais. Il faut abandonner toutes ces bizarres pratiques aux cervelles fêlées, et manger l'oiseau, si on veut jouir de ses qualités, au plus tard quand l'odeur indique un commencement de fermentation. On prolonge cette période de deux ou trois jours en vidant l'oiseau sans le plumer.

Le rôt de bécasse se sert sur les tables les plus renommées. C'est la meilleure préparation pour tirer de ce gibier le parti qu'il mérite. On fait encore des salmis et des pâtés de bécasses fort estimés des gourmets, mais dont il faut manger avec modération.

Le Chevalier. *(Totanus.)* — « En voyant des oisillons haut encruchés sur leurs jambes, quasi comme étant à cheval, les

Français, dit un vieil auteur, les nommèrent des chevaliers. » M. de Buffon lui-même n'a pas trouvé d'autre étymologie au nom de cette famille d'oiseaux, qui vivent dans les endroits marécageux, sur les bords des étangs et des rivières.

Il y en a de deux espèces, le *rouge* et le *noir* : l'un est de la grosseur d'un pigeon, l'autre de celle d'une grive. Ils appartiennent à la famille des bécasses, et ont, comme elles, un long bec étroit. Leur passage a lieu avant l'ouverture de la chasse en plaine, et leur chair, qui est estimée et de digestion facile, repose agréablement des rôts de boucherie et de basse-cour. Par malheur, leurs vols ne sont généralement pas abondants, ce qui fait qu'il est difficile de s'en procurer sur les marchés.

La Caille. *(Coturnix.)* — Au contraire des bécasses, qui nous quittent pour aller abriter leurs amours dans des régions lointaines, les cailles, dont nous sommes redevables à l'Asie, arrivent chez nous avec le soleil du printemps, y font leur couvée et vivent à nos dépens jusqu'aux approches des frimas.

Il n'en existe qu'une seule espèce. C'est un oiseau qui a quelque rapport avec la perdrix, mais sensiblement plus petit. Sa couleur est d'un gris cendré, mêlé de noir ; la femelle a la gorge blanche. Les cailletaux, avant la mue, ressemblent à la femelle.

Les cailles n'ont point le sentiment de l'amour conjugal. On voit chez elles beaucoup d'accouplements, mais pas un seul couple. C'est à la mère seule que revient le soin d'élever sa famille. Elle construit son nid à terre, dans les chaumes et les lieux découverts, pond quinze à vingt œufs d'un gris verdâtre, les couve pendant vingt et un jours, et commence à promener ses petits dès qu'ils sont nés. Leur nourriture est dispendieuse au fermier ; il leur faut du millet, du blé, du chènevis, et toutes nos graines cultivées. Quelques individus s'oublient tous les ans dans nos chaumes et y passent l'hiver. Il serait facile d'amener cet oiseau à la domestication.

C'est par bandes que les cailles exécutent leurs voyages. Il en part tous les ans, d'Asie Mineure, des quantités innombrables ; mais il suffit d'un changement dans la direction du vent pour que, au lieu d'arriver jusqu'à nous, elles s'abattent en Italie et en Espagne, ou soient jetées sur la côte d'Afrique. On lit dans les saints livres que, pendant le séjour des Hébreux au désert, dans

le voisinage du Sinaï, Dieu leur envoya une nuée de cailles si abondante, que chacun put en manger. Ce qu'en recueillaient autrefois les habitants de la Sicile, de l'Italie et de la Provence, était incalculable. On rapporte que l'évêque de Capri, n'ayant d'autre revenu que la dîme des cailles qui se prenaient dans son île, en touchait dix à douze mille livres de rente. Aujourd'hui encore, quelques adroits chasseurs, qui savent se mettre aux aguets et les ramasser à la main quand elles arrivent exténuées de leur long voyage, les conservent en cage, les engraissent, et en font pendant toute l'année, avec les traiteurs, un commerce fort avantageux. On peut encore en faire de grandes prises quand elles se rassemblent, à l'automne, pour changer de climat. Mais il faut bien savoir saisir le moment, car elles peuvent abonder aujourd'hui et avoir disparu demain.

Gras comme une caille est un proverbe qui se vérifie sur toutes celles que l'on tue après la moisson, quand elles ont abondamment satisfait leur appétit glouton. C'est alors, n'en déplaise à Galien, à Pline et à Avicenne, une chair délicate, substantielle et généralement appréciée. Elle convient moins aux convalescents que la perdrix, à cause de la graisse qui en rend la digestion pénible à certains estomacs, mais mieux que la bécasse ou la grive.

Ce serait un crime de manger cet oiseau autrement que rôti. Après l'avoir plumé et vidé, on l'enveloppe de lard, on le ploie dans une feuille de vigne, et on le fait cuire en brochettes sur une lèchefrite garnie de rôties qui s'humectent de sa graisse.

Les Grives. (*Turdus.*) — La grive est encore un oiseau de passage; elle semble originaire du nord de l'Europe, d'où elle descend pendant l'hiver chercher, chez nous et même jusqu'en Afrique, un asile contre le froid.

Les variétés de cet oiseau sont nombreuses, mais il n'en vient que quatre en France : la *grive commune*, la *draine*, la *litorne* et le *mauvis*. La grive commune est presque aussi grosse qu'une caille, avec un corsage allongé, le dos brun, marqué de roux, le ventre blanc, tigré, un long bec et de longues pattes. La draine est plus grosse que notre grive, la litorne plus petite et de couleur plus claire, le mauvis a le dessus des ailes de couleur orange. Toute la famille se nourrit de vers, d'insectes, de fruits mous et de baies de raisin.

Ces oiseaux voyagent par bandes moins nombreuses que les cailles. Elles arrivent en septembre, et on peut presque aussitôt commencer à les chasser, car elles engraissent vite. C'est une bonne fortune de se trouver sur leur passage, et de les tirer à l'affût quand elles s'abattent sur un arbre. Au printemps, le moment où elles s'assemblent pour retourner dans les pays où elles nichent est aussi très précieux pour les prendre. Mais on en prévoit rarement la date.

Dans un distique demeuré célèbre, le poète latin Martial place la grive au premier rang parmi les gibiers à plume. Horace, autre juge compétent en ces matières, partage la même opinion. Sans être aussi exclusif, il faut reconnaître, avec Galien et les chasseurs, que cet aliment est fort délicat, appétissant, nourrissant, excitant et convenable à tout le monde, hormis le cas de maladie. Une discussion fort ancienne et non encore vidée tend à savoir si la grive nourrie de genièvre est préférable à celle qui s'est grisée de raisin. M. Toussenel a écrit là-dessus des choses charmantes. Quant à moi, après avoir mangé des deux, j'avoue que je serais fort tenté de répéter ce que disait un jour un conseiller de la Cour de Paris à une vieille marquise, à propos des vins de Bordeaux et de Bourgogne : « C'est un procès dont j'ai tant de plaisir à visiter les pièces, que je remets toujours à huitaine la prononciation de l'arrêt. »

Je recommande aux maîtresses de maison de ne point écouter les chasseurs fanatiques qui veulent voir rôtir les grives sans être vidées. J'ai plusieurs excellentes raisons pour cela. En voici une : il y a quelques années, après une chasse abondante à Daya (Algérie), en compagnie d'un capitaine de la légion étrangère dont je conserve précieusement le nom comme celui d'un aimable convive, en visitant notre butin, je trouvai une grive dont le bec et les intestins étaient remplis de mouches cantharides encore entières. Il est certain que si on eût rôti cette pièce sans la vider, celui qui l'aurait mangée serait mort empoisonné.

On rôtit la grive comme la caille et avec les mêmes précautions. C'est la meilleure manière de la servir. On en fait encore des pâtés fort recherchés, mais indigestes.

Le Merle. (*Merula.*) — Proche parent de la grive et classé par les naturalistes dans la même famille, le merle est un oiseau

chanteur qui se plaît en France et y pullule abondamment dans les buissons au voisinage des fermes. Son plumage est entièrement noir; il a le bec pointu bordé de jaune. Il vit d'insectes, de baies sauvages, et est gourmand de cerises à la saison.

« Faute de grives on mange des merles », dit un proverbe. La chair est agréable au goût, mais elle n'est ni aussi délicate ni aussi facile à digérer que celle de la grive. On lui fait subir les mêmes préparations culinaires. Comme la grive, cet oiseau doit toujours être vidé avant qu'on le mette au feu.

Quelques marchands de gibier feignent à dessein de confondre le merle avec l'*étourneau* (*sturnus*), qui présente à peu près la même taille; mais cette confusion ne se fait qu'au détriment des consommateurs, car l'étourneau est un assez triste gibier, surtout dans le Midi, où il se gorge d'olives. D'ailleurs, les volées d'étourneaux ont pour mission providentielle de délivrer nos champs des chenilles, limaces et vers de terre, et non point d'alimenter nos tables.

Les Alouettes. (*Alauda.*) — Tout le monde en France connaît l'alouette pour avoir entendu son chant dans les blés pendant les beaux jours de la moisson.

C'est un oiseau à peu près de la taille du merle et dont la couleur est uniformément d'un gris jaunâtre. On en distingue deux variétés : l'*alouette commune* ou *mauviette*, et l'*alouette huppée* ou *cochevis*. L'une et l'autre vivent toute l'année chez nous, sont d'une fécondité extrême et font plusieurs couvées dans les buissons voisins des champs de blé, afin d'avoir leur nourriture à portée. Au mois d'octobre, aussitôt que le froid arrive, elles se réunissent en bandes considérables pour chercher ensemble leur nourriture. C'est alors qu'on les prend à la glu, qu'on les chasse au miroir, et qu'on les porte en abondance sur les marchés.

La chair de cet oiseau est fort délicate pendant toute la saison d'automne, et on la recherche pour son bon goût, ses qualités nutritives et sa facile digestion dans l'estomac. Elle convient à tout le monde, même aux malades. Il faut cependant savoir choisir, car toutes les alouettes sont loin d'avoir la même délicatesse. Lister, médecin gourmand d'une reine gourmande, la reine Anne d'Angleterre, observe que si douze alouettes ne pèsent pas douze onces, elles sont à peine mangeables, mais que, si elles en pèsent

treize, elles sont grasses et excellentes. Les amateurs n'enlèvent point les intestins de cet oiseau, à l'exception du gésier.

On fait, avec des brochettes d'alouettes garnies de lard, un excellent rôti qui se sert sur les tables les plus somptueuses. Les pâtés d'alouettes, dont on trouvera la recette dans Brillat-Savarin, ne sont pas moins recommandables aux gourmets.

Les Râles. (*Rallus.*) — On distingue, dans nos contrées où ils ne font que passer comme les cailles, trois variétés de râles : — le *râle de genêts,* qui est un peu moins gros que la perdrix, avec un plumage roux quelquefois doré, rayé de brun sur le dos et de blanc sous le ventre, de grandes jambes et un long bec; le *râle d'eau,* plus petit que le précédent, avec un plumage absolument noir flambé de blanc; la *marouette,* qui n'est pas plus grosse qu'une alouette, et dont le plumage vert foncé est parsemé d'une infinité de petites taches blanches.

Ces oiseaux viennent en France au printemps pour y nicher, et descendent à l'automne avec les cailles vers des contrées plus chaudes. Ils se nourrissent d'insectes et de grains; seulement, le premier les cherche de préférence dans les luzernes et les genévrières, et les deux autres dans les herbages humides qui avoisinent les marais et les ruisseaux. On les chasse en août et en septembre : les tuer n'est pas chose facile.

Leur chair n'est pas également estimée. Celle du râle d'eau ne jouit d'aucune considération ; celle du râle de genêts, au contraire, et celle de la marouette, sont succulentes et faciles à digérer. Quand ce gibier est gras, il offre aux amateurs un véritable régal, dont la rareté augmente le prix. Il faut le manger sans attendre qu'il se faisande. On lui applique les mêmes procédés culinaires qu'à la caille. M. Elzéar Blaze, qui fait autorité en ces matières, prétend qu'un salmis de râles de genêts assaisonné aux truffes doit être mangé à genoux.

Le Becfigue. (*Ficedula.*) — Dans les départements de l'Est et du Midi de la France, il se fait, vers l'époque où les raisins sont mûrs, c'est-à-dire du 1er au 25 septembre, un passage de petits oiseaux dont la réputation, déjà établie par les Romains, est parvenue intacte jusqu'à nous : je veux parler des becfigues.

La taille de ce gibier exquis ne dépasse pas celle d'un linot ; il

est vêtu de gris-brun sur le dos et de blanc sale sous le ventre ; la queue, les pieds et le bec sont noirs. Quand on voit s'abattre dans une vigne ou dans un verger de figuiers, un vol de ces hôtes précieux, il ne faut pas trop se hâter de les chasser, car ils sont gourmands, n'aiment pas à se déranger et profitent si bien de la délicate nourriture dont ils se gorgent, que deux jours suffisent à leur engraissement. On les prend au filet.

« Si un becfigue était de la grosseur d'un faisan, dit Brillat-Savarin, on le payerait certainement à l'égal d'un arpent de terre. Il n'est, en effet, aucun aliment qui puisse le disputer à celui-ci : son goût est délicieux, sa graisse parfumée, sa chair fondante. Pisanelli croit qu'on en pourrait manger un cent sans en être incommodé, et il en recommande chaudement l'usage à tous ceux qui peuvent s'en procurer. » On reconnaît dans cet enthousiasme le souvenir de quelque bon repas dont ces oiseaux auront fait les frais, car la mémoire de l'estomac est une des plus fidèles. « J'ai entendu parler à Belley, dans ma jeunesse, dit également l'auteur de la *Physiologie du goût,* du jésuite Fabi et du goût particulier qu'il avait pour les becfigues. Dès qu'on les apercevait, on disait : voilà les becfigues, le père Fabi est en route. Effectivement, il ne manquait jamais d'arriver le 1er septembre avec un ami. Ils venaient s'en régaler pendant tout le passage ; chacun se faisait un plaisir de les inviter. Tant qu'il fut en France, il ne manqua jamais de faire son voyage ornitophilique, et ne l'interrompit que quand il fut envoyé à Rome, où il mourut pénitencier, en 1688. »

Il n'y a pas encore quarante ans que les becfigues étaient inconnus aux Parisiens, car ce gibier ne se conserve pas mort, et, quand on le transporte vivant, il lui suffit de deux jours pour perdre sa graisse. Aujourd'hui, on peut les recevoir par toute la France le lendemain de leur prise, aussi le prix en est-il devenu considérable.

Il ne faut pas manger ces oiseaux autrement que rôtis en brochette, bardés de lard et arrosés de lard fondu. L'emploi du beurre serait une hérésie culinaire. Dix minutes devant un feu clair suffisent à les préparer.

L'Ortolan. *(Ortulana.)* — Les ortolans forment une autre famille de petits oiseaux, dont il y a deux passages par an en Provence, en Gascogne et dans les Landes de Bordeaux. Ils ont

la taille d'un pinson, le bec gros, court et jaunâtre, le plumage gris, avec la gorge jaune, le ventre roux et la queue noirâtre. On les prend avec des filets. La première chasse, qui se fait en avril, ne donne que des sujets amaigris ; la deuxième, qui a lieu en septembre, fournit, au contraire des ortolans jeunes, presque gras et d'une chair très tendre.

Il est d'usage de ne les livrer à la consommation qu'après en avoir achevé l'engraissement dans des cages, où on leur donne une abondante nourriture de millet, d'avoine et de pain. Une semaine suffit pour les amener à point, et, en cet état, ils semblent être un petit peloton de graisse, où la chair n'apparaît qu'un peu sur les cuisses.

Ce gibier rivalise de délicatesse avec les becfigues. Il est tendre, succulent et d'un goût exquis. C'est pourquoi il est admis avec empressement sur les meilleures tables. On le mange généralement rôti.

Les Oisillons. — Outre les espèces que nous venons de décrire, on pourrait utiliser pour la cuisine une foule de petits oiseaux dont la chair acquiert à l'époque des fruits et des moissons une très grande délicatesse.

De ce nombre sont : les *gros-becs,* le *bec-croisé,* le *bruant,* la *fauvette,* l'*hirondelle,* le *hochequeue*, le *loriot,* le *moineau,* le *roitelet,* etc., qui donnent, dit-on, des rôtis excellents et des pâtés délicieux.

Mais l'intérêt qui s'attache à ces charmants hôtes des bois, et les services qu'ils rendent à l'agriculture en détruisant une foule d'insectes et de vers pendant toute la longueur de l'été, doivent leur faire trouver grâce, et détourner d'eux la fourchette des gastronomes.

II. GIBIER D'EAU. — **L'oie sauvage.** (*Anser.*) — Cet oiseau, essentiellement voyageur, est plus petit que l'oie domestique, dont il a du reste la forme et le plumage. Les mers du nord sont son séjour habituel ; il n'en descend que pendant les hivers très froids, voyageant par troupes, comme les grues, à une grande hauteur dans le ciel, s'arrêtant, surtout la nuit, pour paître dans les herbages humides au bord des étangs, et ne séjournant pas au-delà de deux ou trois jours dans le même marais.

On ne peut chasser l'oie sauvage qu'à l'affût. Plusieurs variétés

se montrent chaque hiver, d'autres n'apparaissent que dans les années exceptionnellement froides.

La renommée qui veut faire préférer la chair de l'oie sauvage à celle de nos oies domestiques me semble tout à fait usurpée. Ce gibier est maigre, dur, et le goût n'en est pas délicat. On n'en peut guère faire que des daubes ou des salmis indigestes.

La Bernache. (*Bernicla.*) — La bernache avec le *crevan*, qui lui ressemble beaucoup, sont des oiseaux de passage dont la taille tient le milieu entre le canard et l'oie sauvage. Ils appartiennent à la même famille. On les chasse à l'affût, au bord de la mer et quelquefois sur les marais. Le premier est blanc et noir par plaques, le second gris brun avec les ailes blanches. C'est un manger estimé des chasseurs, mais huileux et lourd comme tous les oiseaux de cette espèce. Il faut l'accommoder comme l'oie sauvage, et n'en manger qu'avec modération.

Le Canard sauvage. (*Anas.*) — Les oiseaux connus sous ce nom forment toute une grande famille de voyageurs, qui descendent en grandes troupes des mers du nord dans nos contrées, pendant la saison des frimas, et en repartent au mois de février.

On distingue parmi eux : le *canard-type*, qui a la tête d'un beau vert émeraude et la poitrine d'un brun pourpré, avec des plumes relevées en boucle chez le mâle ; — le *miloin*, qui a le corps plus court et plus gros, le dos gris rayé de noir, la tête et le cou bruns ; — le *tadorne*, qui a le bec rouge, la tête et le dos noirs, la poitrine couleur cannelle ; — le *morillon*, orné d'une huppe, avec un bec recourbé et un plumage d'un beau noir lustré à reflets pourpres et verdâtres ; — le *siffleur*, qui est gris avec une tête marron, un bec court et recourbé.

Tous ces oiseaux nichent rarement chez nous ; cependant quelques-uns restent nos hôtes dans la saison des amours ; et, au bord de quelque étang bien solitaire, entre les roseaux, ils établissent leur nid. La femelle pond douze à dix-huit œufs, d'un blanc sale, et, après un mois d'incubation, emmène promener ses petits sur l'eau, où on les chasse en primeur sous le nom de *halbrans*, en fouillant les joncs en juillet. Jeunes, ils vivent de vermisseaux, de frai de poisson et de lentilles d'eau ; plus tard, ils y joignent des batraciens et le menu fretin des pêcheries.

La chair du canard sauvage est brune. Elle est plus estimée pour la finesse de son goût que celle du canard domestique. C'est un gibier recherché ; je crois qu'on le regarde à tort comme un aliment d'une digestion plus facile que son congénère de la basse-cour. Les malades et les convalescents doivent s'en abstenir. Il faut avoir bon appétit et bon estomac pour n'en être pas un peu incommodé. Du reste, il est sain, très nourrissant et propre, suivant les anciens, à ranimer les couleurs du visage.

On le mange rôti, quand il est gras, en ayant soin de le barder de lard. Quand il est vieux, il peut encore faire un salmis.

Le Pilet. *(Anas acuta.)* — On ne connaît plus aujourd'hui le pilet que comme une sorte de canard tenant le milieu entre la macreuse et la sarcelle, et se montrant à certaines époques de l'année, en Picardie et en Angleterre, par bandes nombreuses, auxquelles on fait à peine l'honneur d'un coup de fusil. Il n'en était point ainsi au temps où les préceptes de l'Eglise étaient sévèrement observés, et, sous le règne de Louis XIV, cet innocent gibier faillit être la cause d'un vrai schisme dans le diocèse de Rouen.

Je fais grâce à mes lecteurs des dissertations qui furent faites et des écrits qui furent échangés par les antagonistes et les partisans des pilets. Tout cela paraîtrait oiseux aujourd'hui. La guerre se termina par le triomphe du gibier en question, qui fut déclaré poisson dans les diocèses de Paris, Rouen, Amiens et Bayeux.

Les pilets ont le plumage blanc et noir divisé par bandes. Leurs ailes sont ornées d'une plaque couleur de cuivre. Ils sont moins gros que les macreuses ; leur queue est effilée et retroussée ; leur tête petite et leur bec étroit. C'est un oiseau de mer qui se nourrit de poisson et niche dans les pays septentrionaux.

Sa chair sent le poisson comme celle de la macreuse. La saison où il faut le manger est le temps de carême ; il n'est plus si gras vers Pâques. On le prépare à la broche, en salmis ou en pâté avec des anguilles. Ce n'est un aliment supportable que pour les personnes qui ont fait une longue abstinence de viande.

La Macreuse. *(Oidemia.)* — Les vents du nord ou du nord-est et du nord-ouest amènent souvent, de novembre en février, dans les étangs qui avoisinent la mer, en Provence et en Picardie, de

véritables nuées d'une sorte de canard, petit, noir, d'un goût assez vulgaire, qu'on nomme *macreuse*.

Cet oiseau doit toute sa réputation au privilége dont il jouissait autrefois d'être considéré, en carême, comme aliment maigre. « Lorsqu'on cherche ce qui a pu faire tolérer cet usage, dit M. Z. Gerbe dans le *Dictionnaire d'histoire naturelle,* on trouve que cela tient à une erreur des plus bizarres, ou tout au moins que cette erreur en a été le principal et et le premier motif. Comme on voyait ces oiseaux apparaître spontanément en nombre considérable sans pouvoir dire en quel lieu et sous quel ciel ils se reproduisaient, les esprits furent naturellement portés à faire des conjectures. Les uns pensèrent qu'ils naissaient du fruit d'un arbre sur la nature duquel les naturalistes du temps n'étaient pas bien d'accord, et qui croissait aux Orcades, disait-on. D'autres voulurent faire naître spontanément les macreuses du bois de sapin pourri en flottant dans la mer et des champignons ou mousses marines, ce qui justifiait l'usage de manger cet oiseau comme poisson. Un peu plus tard vinrent des apologistes qui démontrèrent que la macreuse avait le sang froid comme les poissons, qu'elle vivait de la même nourriture et qu'elle avait le même goût : sur quoi, l'Eglise ferma les yeux et laissa faire.

Ce gibier, en lui même, ne valait guère l'honneur de tous les commentaires qui ont été écrits à son sujet. Il est coriace, indigeste, et conserve constamment un goût de poisson détestable.

La Sarcelle. *(Querquedula.)* — Cet oiseau est encore un gibier de carême, que beaucoup de dévots gourmets ont voulu faire passer pour poisson, mais il ne paraissent pas y avoir réussi.

Les sarcelles sont moins grosses que le canard sauvage, dont elles ont le plumage et les habitudes ; elles voyagent par bandes qui nous arrivent des régions boréales au commencement de novembre, descendent jusqu'en Italie et repassent au printemps.

Dans nos marais de l'ouest de la France, on trouve parfois, en primeur, des couvées de jeunes sarcelles, dont les parents ont passé l'hiver sans émigrer. Les Romains, qui vantaient fort la chair de ce gibier, avaient trouvé moyen de le réduire à l'état domestique. Les amateurs de notre temps sont moins heureux, car je n'ai encore vu de sarcelles privées qu'au Jardin d'acclimatation de Paris.

C'est, comme on dit, un beau coup de fusil, à cause de la rareté de ce gibier. La chair en est délicate, préférable au canard et d'une digestion très facile. On la mange rôtie ou en salmis.

La Poule d'eau. (*Gallinula fulica.*) — Pour en finir tout de suite avec les gibiers-poissons ou considérés comme tels par quelques chrétiens, je dirai un mot de la poule d'eau ou *foulque*.

Cet oiseau n'est pas commun; il niche cependant dans nos marais et s'y tient toute l'année. Il a la grosseur d'un poulet de six mois, le plumage entièrement noir, le bec court, jaune et surmonté d'une plaque rouge chez le mâle et verte chez la femelle; ses longues pattes l'ont fait classer parmi les échassiers; il se nourrit de vers, de mollusques et de poisson.

La chair de la poule d'eau n'est pas estimée. Elle est dure, difficile à digérer et offre un goût de vase comme la macreuse. Cependant, quand le sujet est jeune et gras, il peut être servi sur les meilleures tables. On le mange rôti.

Nicolas Andry donne trois très belles raisons pour empêcher de confondre la poule d'eau avec les oiseaux dont la chair est un aliment maigre : « 1° son sang est toujours chaud; 2° elle ne peut demeurer longtemps sous l'eau sans être suffoquée ; 3° elle a tout le goût et la saveur de la chair. »

Les Pluviers. (*Charadrius pluvialis.*) — On trouve les pluviers à diverses saisons sur les rivages de toutes les parties du monde; car ce sont des oiseaux essentiellement voyageurs, qui semblent, comme leur nom l'indique, chercher les lieux où il pleut pour s'y complaire.

Quatre espèces habitent ou visitent la France : le *pluvier doré*, dont le ventre est noir et le dos nuancé sur un fond pareil; — le *pluvier guignard*, dont la poitrine est d'un roux vif et le plumage en dessus brun avec des bordures rousses; — le *grand pluvier à collier*, dont toutes les parties supérieures sont d'un brun cendré et les inférieures blanches, et qui porte un collier noir; — le *petit pluvier à collier*, brun cendré en dessus, blanc en dessous, également avec un collier noir. Tous ont un bec médiocre, droit, renflé au bout, une queue courte et des jambes d'échassier. Leur taille est à peu près celle d'un pigeon.

Les pluviers ne se reproduisent point en France, mais ils

passent deux fois par an. Aux premiers froids, ils descendent dans le Midi. Ils en reviennent au printemps pour aller nicher dans les pays septentrionaux. Ils voyagent tantôt par bandes, tantôt par petits groupes. Leur nourriture se compose de vers et d'insectes. Il faut les chercher dans les lieux marécageux et au bord des rivières.

Ce gibier donne un aliment délicat, qui excite l'appétit, se digère bien, et convient en tout temps à toute sorte d'âges et de tempéraments.

Il faut manger les pluviers jeunes et gras rôtis à la broche comme les cailles. On en fait différentes autres préparations indiquées dans les magistères, mais moins délicates.

Le Vanneau. *(Vanellus.)* — Il y a un proverbe qui dit : « Qui n'a pas mangé de vanneau ne connaît pas de bon morceau. » C'est peut-être une exagération ; cependant, on ne peut nier les qualités de ce gibier, qui se rapproche beaucoup du pluvier par la taille, les mœurs, la manière de vivre et les propriétés alimentaires.

Les vanneaux sont de tous les pays de l'Europe. Ils nichent bien en France ; cependant, leur instinct voyageur les porte à se réunir par bandes pour se transporter du bord des rivières dans les autres lieux où ils espèrent trouver plus abondamment à manger. On les chasse surtout en automne.

Ce sont de jolis oiseaux portant sur la tête une sorte de crête, et dont le corps est agréablement nuancé de vert, de noir, de bleu et de blanc. Ils ne sont pas communs dans nos provinces, mais on en trouve beaucoup en Algérie. Leurs œufs sont très recherchés, et le vanneau jeune donne un rôti de haut goût.

La Bécassine. *(Scolopax gallinago.)* — Voici encore un oiseau d'eau voyageur, presque acclimaté chez nous, qui arrive, pour le bonheur des chasseurs et des gourmets, deux fois chaque année, au printemps et à l'automne, avec les vents de l'est.

On distingue trois sortes de bécassines : — la *commune,* qui a la grosseur d'une grive, un bec long et effilé, des jambes d'échassier et un plumage sillonné de bandes longitudinales noires et grises ; — la *grosse sourde,* plus volumineuse que la première, et la *petite sourde*, moins grosse que les deux autres, mais leur ressemblant assez pour le plumage et la forme.

Les grands marécages recèlent en toute saison quelques bécassines, qui souvent y élèvent leur couvée, et s'y nourrissent de vermisseaux ; néanmoins on les regarde comme rares, et c'est une heureuse fortune pour un chasseur que la découverte d'un passage de ces oiseaux.

Il faut préparer ce gibier avec religion et le manger avec recueillement. Ce serait un crime de le laisser faisander : les oiseaux d'eau ne veulent pas attendre. La chair en est plus succulente à manger et plus facile à digérer que celle de la bécasse. Souvent répété, ce serait un mets échauffant ; mais, comme il est rare, on le voit paraître avec plaisir et sans danger. Inutile de recommander de le rôtir : c'est la seule préparation qui lui convienne. Quelques-uns se dispensent de vider les bécassines.

Le Bécasseau. *(Tringa.)* — Le *cul-blanc* ou *bécasseau*, qui est de la grosseur d'une petite sourde, donne aussi un rôti estimé. C'est un oiseau peu commun, dont les migrations sont irrégulières, et que l'on rencontre au bord des rivières, à l'époque de la chasse aux pluviers. Son plumage est gris cendré ; il est très méfiant et d'une chasse difficile.

Le Courbis. (*Numenius.*) — Le courbis est aussi un oiseau d'eau et de passage. Il est plus gros que la perdrix, monté sur de longues jambes, armé d'un long bec recourbé, et vêtu d'un plumage gris et blanc sans éclat. Il annonce sa présence par le cri souvent répété qui lui a valu son nom. Il est apporté par les vents du nord au commencement de l'hiver. Souvent il descend jusque dans les provinces du Midi. Je l'ai souvent rencontré en Afrique.

Quelques personnes en font grand cas : c'est un goût qu'il leur faut laisser. On le sert rôti comme gibier rare, plutôt qu'exquis. Ses qualités alimentaires sont celles du poulet très amoindries.

Le Héron. *(Ardea.)* — La présence du héron parmi les gibiers qu'affectionnaient nos pères, montre qu'ils étaient moins délicats que nous sur le goût de la viande. Liébaud appelle le héron une viande royale, et nous voyons par d'autres écrivains anciens que plusieurs gentilshommes de la Cour avaient des héronnières comme on a maintenant des faisanderies. Une partie de la gloire de cet oiseau se rattache à un épisode de la guerre de cent ans, qui mit à

la mode le *vœu du héron,* en opposition à l'antique vœu du paon (1).

Tout le monde connaît ce pêcheur *au long bec emmanché d'un long cou.* Il passe sa vie dans les marais et au bord des rivières, où il fait une grande destruction de fretin et de grenouilles. Les naturalistes distinguent le *grand* et le *petit héron.*

Leur chair est fibreuse, coriace, noire, et sent le poisson. C'est dans l'ouvrage de Taillevent, maître-queux de Charles VII, que les curieux devront chercher la manière de l'accommoder.

Le Flamant. (*Phœnicopterus.*) — Ce bel oiseau, si remarquable par son plumage blanc et ses ailes roses, est tout à fait rare chez nous; mais on le trouve en Espagne et en Italie, et il abonde en Egypte. Il habite le voisinage des marais, et vit de poisson comme le héron. Comme ce dernier, il est aujourd'hui négligé, après avoir laissé une trace brillante dans l'histoire. La langue de flamant était, au temps d'Apicius, ce qu'est chez nous le foie de canard. Catesby, que nous citons d'après Aulagnier, compare sa chair, pour la délicatesse, à celle de la perdrix, mais il y a certainement de la flatterie dans cet éloge, qui ne saurait être mérité par un oiseau d'eau. La taille du flamant est celle du poulet commun, quand on a fait la part de son plumage et de ses échasses.

III. GIBIER A POIL. — **Le Lièvre.** (*Lepus timidus.*) — Cet animal est de tous les pays. Cependant, « bien que l'espèce soit répandue à profusion sur toute la surface de l'ancien et du nouveau continent, bien qu'elle s'accommode de toutes les zones, sa vraie patrie est le steppe, la plaine incommensurable et aride, où croissent le serpolet, la lavande, les labiées odorantes. Le lièvre ne boit pas; il aime le grand air, l'espace nu, d'où l'ennemi s'entend au loin et où il y a moyen de fuir (2). »

Sa timidité est proverbiale; mais on serait soupçonneux à moins, car il compte parmi ses ennemis les chasseurs, les braconniers, les bêtes puantes, les chats, les chiens et même les oiseaux de proie, y compris le corbeau. Il passe sa vie solitaire, à songer, derrière une touffe d'herbe ou un buisson, jusqu'à ce que la voix

(1) LEGRAND D'AUSSY, *Histoire de la vie privée des Français.*

(2) TOUSSENEL, *Esprit des bêtes.*

d'un chien, la détonation d'un fusil, le cri d'un oiseau de proie, le bruit d'une feuille qui tombe, d'une cigale qui passe, viennent le faire tressaillir de terreur. « Il n'y a, dit Toussenel, qu'un seul être ici-bas, l'épouse criminelle et charmante, dont le sort soit plus digne de pitié. *Vita leporis*, c'était pour les anciens l'expression de la suprême misère. »

L'individu ne parvient à vivre que grâce à la vitesse de ses jambes et à la ruse qu'il déploie pour dépister ses persécuteurs. La race ne se soutient que par une fécondité prodigieuse. Cette puissance de procréation est si grande, que Pline croyait le lièvre hermaphrodite. Ce qui est constant, c'est que les femelles sont beaucoup plus nombreuses que les mâles; la proportion est de cent pour cinq, suivant les *Mélanges des Curieux de la Nature*. Le lièvre mâle ou *bouquin* est plus court et moins gros que la femelle; il est plus joufflu, dit du Fouilloux, fait des crottes plus petites, et quand il part, montre son derrière tout blanchâtre, comme s'il avait été plumé. La femelle, qui se nomme *hase*, engendre en toute saison, porte durant un mois, et donne le jour, chaque année, à une quinzaine d'individus. Toute la famille vit le plus possible dans le voisinage des moissons. La tige verte du froment, celles de l'orge et de l'avoine en grain ont pour elle des attraits irrésistibles. Il faut dire, cependant, pour être juste, que le lièvre mange aussi des herbes, des feuilles et des racines, quand il ne peut faire autrement, et qu'il est moins gourmand que le lapin.

La couleur et la taille de ces animaux varient suivant le climat et le terroir : les lièvres de montagne sont plus bruns; ceux de plaine tirent sur le roux; ceux de la Norwége et de la Pologne sont presques blancs. Aristote dit qu'ils sont plus petits en Egypte qu'en Grèce. Le lièvre d'Algérie est à peine moitié de celui de France. Le lièvre de forêt est généralement plus fort que celui de plaine : on en voit de six à sept kilogrammes.

On ignore pourquoi Moïse avait défendu aux Juifs la chair du lièvre, en la déclarant impure, et pourquoi les musulmans refusent d'en manger si l'animal n'a pas été saigné avec un couteau. Les Romains, qui étaient de fins gourmets, considéraient au contraire ce gibier comme la meilleure viande du monde. *Inter quadrupedes gloria prima lepus*. Cette manière de voir est en partie adoptée par M. Michel Lévy, qui regarde la chair du lièvre comme savoureuse

et très nourrissante, sans songer, avec le bon Lémery, à la défendre aux personnes qui, à l'instar du lièvre, ont le caractère mélancolique. Il faut ajouter cependant que cette nourriture ne convient ni aux malades ni aux enfants, parce qu'elle est échauffante et souvent indigeste.

On doit, quand on le peut, choisir le lièvre jeune, car sa chair est plus tendre et plus agréable. Il est surtout estimé jusqu'à sept ou huit mois, mais, après un an, on en fait moins de cas. Le vieux bouquin est dur et coriace.

Les lièvres qui habitent les lieux humides ne sont pas à beaucoup près aussi bons à manger que ceux qui habitent dans les plaines et dans les montagnes, parce que ces derniers se nourrissent d'herbes aromatiques qui rendent leur chair d'un goût plus élevé. Il faut encore remarquer que le lièvre est meilleur en hiver qu'en été, parce que le froid mortifie et attendrit sa chair, qui est naturellement un peu serrée.

Quelques-uns prétendent que l'usage de cet aliment porte aux rêveries nocturnes : c'est une propriété qui est commune à toutes les viandes excitantes et indigestes. D'autres disent qu'elle rend le teint fleuri et vermeil et donne la beauté. C'est ce qui a fourni à Martial le sujet de l'épigramme suivante :

Si quando leporem mittis mihi, Gellia, dicis,
Formosus septem, Marce, diebus eris.
Si non derides, si verum, lux mea, narras,
Edisti nunquam, Gellia, tu leporem.

« Quand par hasard, Gellia, tu m'envoies un lièvre, tu me dis : Marcus, tu seras beau pendant sept jours. Si ce n'est point une dérision, si la vérité sort de ta bouche, ô lumière de ma vie, je suis sûr, Gellia, que jamais tu n'as mangé de lièvre. » *(Édition Panckoucke).*

Ce gibier est un de ceux auxquels s'adresse particulièrement ce que j'ai dit du faisandé. Le lièvre, dépouillé chaud et mangé le jour même, est toujours tendre, s'il est de l'année. Quand on le conserve sans le vider, il entre très promptement en fermentation, et se putréfie. Que de fois n'ai-je pas vu servir comme plat de choix un de ces cadavres gâtés et puants, et les convives se boucher le nez, tout en lui prodiguant les éloges hypocrites d'une gastronomie blasée !

On mange le rable du lièvre rôti, avec une sauce au sang, dont les bons chasseurs ont le secret. On fait du devant un civet, qui est une entrée très estimée. Avec la chair d'un vieux lièvre, du foie de canard ou de porc, du lard et quelques truffes, vous composerez un excellent pâté de Périgueux. Enfin, quand la chasse abonde, mangez, en guise de côtelettes panées, les filets qui couvrent l'épine dorsale de la bête, et abandonnez le reste aux pâtissiers. Cette partie du rable est la plus délicate.

Le Lapin. *(Cuniculus.)* — Tout le monde connaît ce mammifère rongeur, et beaucoup de mes lecteurs ont sans doute lié amitié avec lui dans leur enfance. On le dit originaire de l'Afrique. Il est regardé comme l'ennemi le plus redoutable de la bourse des cultivateurs, mais ce n'est pas ici notre affaire.

Le lapin existe en France à l'état domestique et à l'état sauvage. Il n'est pas beaucoup plus gros qu'un chat, auquel il ressemble si fort quand il est écorché, que quelques restaurateurs passent pour abuser de la ressemblance. Cependant, il a la tête plus étroite et plus allongée, les oreilles comparativement énormes, les pieds de devant plus courts, la queue réduite à un pinceau et la bouche meublée tout différemment.

Nous ne connaissons qu'une espèce de *lapin sauvage*, qui a le pelage d'un gris assez terne.

Parmi les espèces domestiques, qui sont en général beaucoup plus grosses, on distingue : le *lapin commun*, de couleur variée où le blanc domine ; le *lapin d'Angora*, à poil long et soyeux ; le *lapin de Windsor*, à poil noir argenté, et le *lapin double Smuth*, race de grande taille, remarquable par l'ampleur de ses oreilles tombantes.

Instruit par la prudence et ne sachant que trop qu'il a dans l'homme, dans le renard, le chien, le blaireau, la fouine, etc., des ennemis redoutables, le lapin sauvage, naturellement timide, faible et mal armé, car il n'a d'autre ressource que la vitesse de ses jambes, passe une grande partie de ses jours aux aguets à la porte du terrier qu'il s'est creusé, et attend la nuit ou le matin pour aller brouter dans les clairières et les cultures. Sa femelle est la plus féconde de toutes les mères qui allaitent leurs petits. Elle fait une portée tous les mois pendant la belle saison. Sa nourriture est fort variée, et il la lui faut abondante. Les poètes nous le représentent comme vivant de thym parfumé au clair de la lune ;

mais les cultivateurs en font un autre portrait. C'est, disent-ils, un être insatiable, qui confond les blés, laboure les sillons, détruit les vignes, ronge les pousses des jeunes arbres, arrache leur écorce, et ne respecte ni les colzas, ni les choux, ni les salades.

Les anciens ne faisaient la guerre au lapin que pour s'en débarrasser. C'est, dit-on, un Espagnol qui le premier eût l'idée de l'employer comme aliment. Ce personnage rendit un véritable service à l'humanité. La chair du lapin de garenne est blanche, ferme et fort appétissante, surtout quand l'animal est jeune, et elle a le grand mérite de n'être pas échauffante comme celle des autres gibiers.

Le lapin domestique, nourri de pelures de pommes de terre, d'herbages, de choux, de son, de carottes, et, dans les derniers temps, de plantes aromatiques, sans donner une chair comparable à celle du lapereau sauvage, est encore fort recherché, et ce qui n'est pas un petit mérite, il est facile de se le procurer à peu de frais.

La meilleure manière d'accommoder le lapin, quand il est jeune et gras, c'est de le rôtir. On en fait aussi des gibelottes renommées, mais d'une digestion plus laborieuse. Quelques personnes le mettent en pâté. Sylvestre vante le bouillon de vieux lapin.

Le Blaireau. *(Meles.)* — On chasse généralement le blaireau pour sa fourrure plutôt que comme gibier. Il a la taille et la forme d'un petit chien mâtin et un très beau pelage gris fauve. Malgré l'odeur forte de l'animal, la chair en est mangeable. Elle paraîtra bonne à ceux qui aiment la viande de sanglier, dont elle rappelle à peu près le goût, mais qu'elle ne vaut pas. On en fait des salmis et des rôts.

Le Porc-Epic. *(Hystrix.)* — On trouve dans les différentes parties du monde une douzaine d'espèces à peu près de ces petits rongeurs, qui ont pour caractère commun de porter sur le corps des piquants plus ou moins longs mêlés au poil. Les naturalistes en font une seule famille.

Les porcs-épics atteignent quelquefois la grosseur d'un petit cochon. Leur démarche est lourde, et leur couleur d'un gris sale.

Sur leur dos se voient les épines noires et blanches qui les signalent à l'attention. Ils habitent les lieux arides et pierreux, dans des terriers profonds à plusieurs ouvertures, multiplient peu, vivent de racines, de bourgeons, de fruits sauvages, et s'endorment à l'époque des froids.

Quelques personnes vantent la chair de ce gibier, mais il faut considérer leurs paroles comme propos de chasseurs. Elle est blanche, il est vrai, mais trop grasse, musquée et indigeste.

Le Hérisson. *(Erinaceus.)* — Le hérisson serait resté inconnu dans les buissons des jardins, où il pullule lentement, si les théologiens ne l'avaient mis, à côté de la sarcelle et du pilet, au nombre des viandes de carême qui sont considérées comme aliments maigres.

Ce petit animal, qui est un porc-épic en miniature, vit particulièrement de limaçons et d'insectes, dont il purge les jardins. C'est ce qui l'a rendu cher aux maraîchers. Il sait aussi approvisionner son retrait de noisettes, de racines et de fruits, mais il ne les mange qu'en cas de disette.

Sa chair blanche est assez délicate et légère pour que les enfants qui se livrent à cette chasse puissent manger leur gibier sans danger. On en fait des fricassées que les amateurs comparent à celles de poulet.

Le Loir. *(Myoxus glis.)* — On connaît en France trois variétés de loirs : le *loir proprement dit*, le *muscardin* et le *lérot*. C'est au premier que revient l'honneur de figurer parmi les gibiers. Il est gros comme un rat ordinaire. Son poil est doux, d'un gris brun en dessus, blanchâtre en dessous; sa nourriture se compose de glands, de faines, de noisettes et de fruits.

L'histoire nous apprend que Q. Scaurus fut le premier qui fit servir sur sa table la chair des loirs. Son exemple trouva des imitateurs si passionnés qu'on en vint à construire des appartements spéciaux pour faire multiplier les loirs en domesticité. Cette passion est aujourd'hui bien tombée, et le gibier ne mérite pas qu'on la renouvelle. La chasse aux loirs est un plaisir qu'on abandonne aux enfants et aux soldats désœuvrés, auxquels il faut laisser le soin d'en apprécier le goût. Il suffit de savoir que c'est un aliment sans danger.

L'Écureuil. (*Sciurus.*) — Un autre petit animal, fort connu à cause de sa longue queue touffue et assez commun dans nos bois, est souvent chassé par les enfants, c'est l'écureuil, dont on compte un grand nombre de variétés.

« L'innocence de ses mœurs, dit Buffon, mériterait qu'on l'épargnât ; il a la physionomie fine, l'œil plein de feu ; est très industrieux, et complètement inoffensif. Sa nourriture se compose de faines, de noisettes et de glands. »

Sa chair, selon Albertus cité par Aulagnier, est douce, bonne et saine. Je n'en ai jamais mangé, et ne sais point comment on l'accommode.

La Musaraigne. (*Sorex.*) — J'en dirai autant des musaraignes, dont les diverses espèces forment une tribu ambiguë entre le rat et la taupe. Ces petits animaux ont les oreilles courtes et des pattes postérieures extrêmement longues qui leur servent à faire des bonds prodigieux. Leur pelage est d'un roux plus ou moins foncé sur le dos et blanc en dessous.

Les musaraignes habitent de petits terriers où elles pullulent avec une grande fécondité, et vivent de larves d'insectes, de cloportes, de limaçons, de grenouilles et de grains. C'est à tort qu'on dit leur morsure venimeuse.

On ne peut pas dire que ce soit un aliment dangereux ou même indigeste, et l'on comprend que les gens qui voient rarement de la viande aient du plaisir à en faire usage.

IV. VENAISON. — **Le Sanglier.** (*Sus scrofa.*) — Cet animal n'est autre que le porc sauvage. De cette race, certaines familles se sont ralliées à l'homme, les autres ont préféré aux délices de la servitude l'indépendance et la pauvreté des forêts. L'Inde asiatique, les grandes îles de la Sonde et l'Afrique tout entière regorgent de sangliers. L'Amérique en nourrit d'une nature très farouche. Celui de nos bois d'Europe l'emporte sur tous ceux des cinq parties du monde par le volume du corps et la force de ses défenses.

L'histoire ou la fable du sanglier de Calydon montre que les hommes se sont appliqués à cette chasse dès la plus haute antiquité ; mais Pline veut que Servilius Rullus ait eu la gloire de mettre la chair du sanglier en honneur chez les Romains. On

pourrait lui répondre que celui qui, le premier, apprivoisa des porcs, avait, sans aucun doute, préalablement goûté du cochon sauvage ; mais il est certain qu'aujourd'hui encore c'est un régal dont les peuples nomades font peu de cas.

La taille du sanglier de France est un peu plus forte que celle de nos cochons domestiques. On en a vu qui pesaient deux cent cinquante kilogrammes. Son pelage est d'un roux noirâtre, sa soie roide, son aspect féroce, et il fait souvent un terrible usage des deux énormes dents recourbées et tranchantes que le mâle porte pour sa défense.

Parmi les chasseurs, on nomme le jeune sanglier *marcassin ;* à un an, il devient *bête de compagnie,* à deux ans *ragot;* à quatre ans, il prend le titre de *solitaire*. La femelle se nomme *laie*.

Les laies restent pleines quatre mois, et mettent bas de quatre à dix petits vers la fin de mars. Elles ne les allaitent que six mois, mais ils continuent à l'accompagner jusqu'à ce qu'ils deviennent ragots. Les sangliers sont en général enclins à l'esprit d'association. Leur nourriture par excellence est le gland ; faute de glands, ils s'accomodent de blés verts, de racines, de noisettes, et ne dédaignent point les œufs d'oiseaux ni la chair du lapin.

A mesure que le déboisement s'opère, cette venaison devient, en France, de plus en plus rare. Je ne puis m'empêcher de constater ce fait avec regret ; car cette chair, quoique dure, surtout celle des solitaires et des laies, est nourrissante, fort agréable, riche en parties musculaires et plus aisée à digérer que celle du porc. Le marcassin est très recherché et mérite cette attention. Je n'ai jamais vu qu'on ait fait porter sur le sanglier les accusations si lourdes qui sont inscrites au dossier du cochon ; il est probable, toutefois, que le boucanage, la salaison et l'usage immodéré, toutes choses dont on abuse pour le porc, nuiraient également à sa réputation.

Les anciens servaient sur leurs tables pantagruéliques l'animal entier ; nous réservons maintenant cet honneur au seul marcassin. Du sanglier dépecé, les parties succulentes sont la hure, le jambon et les épaules. On a coutume de laisser un peu faisander cette viande dans une marinade aromatique, dont les magistères donnent la recette. Sous peine d'avoir un plat coriace, on ne doit jamais la rôtir. La hure se larde en manière de pâté après qu'on l'a désossée sans la déformer. Quand ce plat est bien fait, il

est extrêmement appétissant, quoique un peu lourd, comme tous les hachis où le lard domine. Les autres parties se cuisent à la brasière et doivent être accommodées d'une sauce relevée.

Le Chevreuil. (*Cervus capreolus.*) — Nous sommes menacés, paraît-il, de voir disparaître le chevreuil de nos bois. Ce coureur si leste, si doux, si gracieux, si agréable à voir dans les clairières des forêts, et qui fournit un gibier si estimé, est déjà inconnu, nous dit-on, dans près de cinquante départements. Poursuivi par la culture, qui déboise ses repaires, par les préfets, qui l'ont mis au rang des animaux nuisibles, par les braconniers, avec ou sans patente, qui abusent, pour le surprendre, de son amour des clairs de lune et des vertes frondes des bouleaux, il se retire peu à peu vers les montagnes de la Suisse, où il finira par disparaître, car sa nature demande des zones tempérées, et les plaines du centre de l'Europe lui sont particulièrement favorables.

Les mœurs du chevreuil sont très douces. Il vit en famille, contrairement à ses cousins, les daims et les cerfs. Le mâle, que l'on nomme *brocard*, porte des bois. La *chevrette*, sa femelle, a la tête dépourvue de dague. Il existe des chevreuils de pelage différent, brun et roux sans qu'il soient plus estimés les uns que les autres. Le poids varie de quarante à vingt kilogrammes. On reconnaît l'âge au bois, aux dents et à la taille. La femelle ne fait qu'une portée par an et reste pleine cinq mois et demi. Dans le courant de mai, elle met bas deux faons, quelquefois trois, dont le pelage est de couleur brune tachetée de points blancs. Ces animaux vivent d'herbes, d'écorces d'arbres et de jeunes pousses.

Julius Alexandrinus a écrit fort anciennement l'éloge de la chair de chevreuil. Lémery partage cet enthousiasme. « Lorsque l'animal est jeune et tendre, dit-il, sa chair nourrit beaucoup, fournit un bon aliment et se digère avec facilité. Il n'en est pas de même quand il est avancé en âge, car alors il devient dur et coriace. » M. Lévy trouve pareillement que le chevreuil a une chair exquise et succulente entre un an et dix-huit mois. Pour mon compte, je le préfère au lièvre, et, si j'en excepte les malades et les enfants, qui feront bien de s'en abstenir, je le crois convenable en tout temps, à tout âge et à tout tempérament. Un usage immodéré ne manquerait cependant pas de donner lieu à des phénomènes de constipation et de congestion sanguine.

Il n'y a aucun inconvénient, surtout en hiver, à garder le chevreuil un ou deux jours sans être dépouillé, dans l'état où les marchands de gibier nous le montrent à leur étal, pourvu qu'il soit vidé. On le coupe par tranches plus ou moins estimées. Le filet et le cuisseau sont les morceaux les plus délicats. Les garde-chasse ont coutume de faire un civet de ses poumons : c'est un plaisir qu'il leur faut laisser.

Il est d'usage de faire mariner quelques jours à l'office les quartiers de chevreuil avant de les cuire. La sauce aromatique dont on les arrose à cet effet a pour propriété de les attendrir.

On mange ce gibier de plusieurs manières : en civet pour les bons morceaux, en côtelettes, à la casserole, en hachis ou en escaloppes avec une sauce relevée. Le filet piqué de lard est un excellent rôti. Il en est de même du cuisseau. On en fait aussi, avec d'autres viandes grasses, un pâté estimé.

Le Daim. *(Cervus dama.)* — Ce charmant animal ne figure plus que pour mémoire sur la liste des bêtes de France. Il n'est point originaire de nos pays, mais il y avait été fort anciennement importé du Levant par les chasseurs romains qui possédaient des forêts en Gaule. « Aujourd'hui, dit Toussenel, il s'en trouve encore quelques-uns dans la forêt de Compiègne, dans celle de Rambouillet et dans quelques autres établissements particuliers, mais je doute que sur toute la superficie du territoire national on compte cinq cents daims » (1). La Révolution française, qui a mis un fusil dans la main de chaque braconnier, a été désastreuse pour le gibier de noble race, et c'est bien aujourd'hui, plus encore qu'au temps de Martial, qu'il peut dire avec le poète latin :

> Dente timetur aper, deffendunt cornua cervum ;
> Imbelles damæ, quid, nisi præda, sumus ?

Moins gros que le cerf, mais plus grand et plus fort que le chevreuil, cet animal atteint en moyenne le poids de cent vingt-cinq kilogrammes. Le mâle a la tête ornée de bois comme le cerf. Son pelage est fort varié. Il y a des daims *blancs, noirs, jaunes* et *gris;* du reste, la couleur change avec la saison.

La femelle, qui est beaucoup plus petite que le mâle, porte huit

(1) Toussenel, *Esprit des bêtes.*

mois, et, vers le milieu de juin, met bas deux faons, avec lesquels elle se tient de préférence dans les bois secs et clairs où une herbe abondante se trouve sans effort. Les taillis ont beaucoup à souffrir de ce voisinage.

Jusqu'à l'âge de quatre à cinq mois, les jeunes daims portent la livrée. A huit mois, ils font leur bois, qui consiste en deux petites dagues recouvertes d'une peau velue. A l'âge de deux ans, ces dagues tombent et le daim refait sa seconde tête. A trois ans, il pousse sa troisième, sur laquelle les empaumures commencent à se dessiner. D'année en année, le bois prend plus de développement.

On dit, parmi les chasseurs, que la chair du daim est inférieure à celle du chevreuil et supérieure à celle du cerf. Lémery enseigne que, quand l'animal est vieux, il fournit une venaison de médiocre valeur; mais, quand il est jeune, tendre, gras et bien nourri, il le tient en grande estime. « Cette viande convient principalement, dit-il, en hiver, aux vieillards et à ceux qui abondent en humeurs pituiteuses ; elle produit un bon suc et nourrit beaucoup. » En cuisine, on lui donne les mêmes préparations qu'au chevreuil.

Le Cerf. (*Cervus elaphus.*) — Le cerf est l'orgueil des forêts et le gibier royal par excellence, mais sa gloire le tue. Sa vie n'est qu'une longue série d'amertumes.

L'espèce de ce ruminant est répandue par tout le globe, et la beauté de ses formes l'a fait mêler aux légendes poétiques de tous les peuples. « Il y a, dit Toussenel, un peu de cerf dans la biographie d'Apollon, de saint Hubert, de saint Eustache, de Geneviève de Brabant et de beaucoup d'autres. Ce fut un cerf blessé du mont Ida qui donna à l'homme la première leçon de thérapeutique, et lui fournit la recette du dictame.

» Le Jardin des Plantes de Paris en possède aujourd'hui une dizaine d'espèces vivantes, dont la plus semblable à la nôtre est celle du Malabar. Presque toutes ces espèces se reproduisent en captivité, et peuvent être considérées comme acclimatées en France. Elles feront quelque jour la gloire de nos forêts repeuplées, L'honneur d'avoir doté leur patrie de ces nouvelles richesses reviendra principalement à MM. Isidore Geoffroy-Saint-Hilaire et Florent Prévost. »

Notre cerf de France a une forme élégante et légère. C'est le plus gros habitant de nos bois. Il n'est pas rare d'en trouver qui atteignent le poids de cent cinquante à deux cents kilogrammes. Le pelage est, le plus souvent, de couleur fauve. La tête du mâle est décorée d'un bois d'énorme dimension. La femelle, ou biche, a la taille moins élevée. On dit que ces animaux vivent très longtemps. Le proverbe : *Cervinos annos vivere* était déjà populaire chez les Romains. On rapporte, à ce sujet, que trois cents ans ans après la mort de César, il fut pris, dans les Gaules, un cerf ayant un collier au cou, sur lequel était écrit : *Hoc me Cæsar donavit*, et, peu après, une biche portant de la même manière cette autre inscription : *Noli me tangere quia Cœsaris sum.* Je crois, sans faire tort à l'expérience du vénérable du Fouilloux, qu'on peut hardiment retrancher les cinq sixièmes de ces chiffres.

A la fin de mai, après huit mois et quelques jours de gestation, la biche met bas un seul faon, qu'elle allaite et soigne avec la plus grande vigilance.

Le jeune cerf change de nom plusieurs fois jusqu'à l'âge de sept ans. A un an, il prend le nom de *hère*, et commence à avoir sur la tête deux petites dagues ; à deux ans, le hère devient *daguet*, et les dagues tombées font place aux andouillers, qui sont un commencement de ramure. La ramure croît ainsi jusqu'au point d'avoir, à sept ans, quatorze andouillers ou branches, dont le sommet forme l'empaumure. On le dit alors *dix-cors*.

Ces animaux vivent de bruyères, des pointes du branchage des jeunes arbres, de blés verts ou mûrs, de vignes et d'herbes communes. Le moment où leur chair est dans le meilleur état s'étend de juin à septembre.

En somme, ce n'est pas un aliment très fin, mais on ne peut pas lui reprocher d'être malfaisant. Le cerf qui tette encore est tendre et assez délicat ; passé trois ans, il devient dur et coriace. Galien et Avicenne en réprouvent absolument l'usage. Sans être aussi absolu, on doit dire que c'est une viande sèche, échauffante comme le chevreuil, qui convient de préférence aux jeunes gens robustes, accoutumés à un grand exercice de corps, et qui n'a pas, comme le croyaient les dames romaines, le privilége d'empêcher de vieillir.

Dans l'ancienne médecine, la gelée de corne de cerf passait pour

le remède fortifiant par excellence. Cette confiture bizarre est encore usité en thérapeutique.

A l'office, quand le cerf n'est pas jeune, il est bon de le faire mariner un peu, comme le sanglier. Le faon n'a pas besoin de cette préparation pour donner un rôti estimé. On applique à cette venaison toutes les sauces du sanglier et du chevreuil.

L'Elan. (*Alces.*) — Inconnu au temps d'Aristote, et nommé pour la première fois dans les *Commentaires* de Jules César, l'élan est un animal propre au contrées septentrionales d'Europe, d'Asie et d'Amérique. En Europe, il se rencontre dans une partie de la Prusse, de la Suède, de la Pologne et de la Russie.

Sa taille est celle du cheval ; il a la forme du cerf, avec moins de distinction. La couleur de sa robe est d'un gris foncé, avec la crinière et la queue noirâtre. Un bois fort lourd, distingue le mâle.

Les élans vivent par petites familles de dix à quinze individus ; leur rut a lieu en septembre. Vers le milieu de mai, les femelles donnent le jour à un ou deux, quelquefois trois faons d'un brun rougeâtre, qui commencent à avoir des dagues dès qu'ils sont sevrés, à la fin de leur première année. A chaque printemps, ces dagues tombent et se renouvellent avec des andouillers plus nombreux. On pourrait apprivoiser l'élan, mais il craint l'homme et fuit son voisinage. Sa nourriture se compose de jeunes branches d'arbres, d'herbages et de blés verts. Il habite généralement les forêts basses et les lieux humides. On dit que, dans l'été, pour se préserver des taons, il reste nuit et jour dans les marécages, d'où il ne sort que la tête.

La chair de cet animal est fort recherchée par les peuplades des contrées où il vit ; elle est légère et nourrissante. Les Américains du nord en font le plus grand cas. Au Canada, le nez d'élan passe pour un des meilleurs morceaux, et, en Russie, les langues fourrées d'élan ont une grande réputation. Nous n'en pouvons parler que par ouï-dire.

L'Isard. (*Rupicapra.*) — L'isard et le chamois sont, à quelques différences de taille près, deux animaux de la même espèce, dont l'un habite les montagnes des Pyrénées, et l'autre celles des Alpes. Ils ressemblent beaucoup à notre chèvre commune, et paissent

en troupes plus ou moins nombreuses les prairies solitaires dont l'homme est éloigné par les glaciers.

C'est plaisir de les voir franchir les précipices, bondir de rocher en rocher, et s'arrêter tout court sur la pointe d'un roc offrant à peine l'espace suffisant pour y placer leurs pieds rapprochés les uns des autres ; et il faut avoir un véritable courage pour chasser des animaux si gracieux et si agiles. Ils s'accouplent en automne, et la gestation de la mère dure six mois : leur fécondité est si restreinte, que l'espèce tend à disparaître.

Leur chair, sans être délicate, est assez bonne à manger ; elle a les mêmes inconvénients que celle du chevreuil, sans en avoir les avantages ; on la prépare de la même manière.

L'Ours. (*Ursus.*) — Les animaux de cette espèce sont assez peu communs et leur chasse assez difficile pour qu'on les voit rarement figurer dans l'arsenal alimentaire; cependant, le cas que font nos chasseurs des Alpes et des Pyrénées de la chair de ce redoutable gibier exige que nous en disions un mot.

Les naturalistes admettent une quinzaine d'espèces d'ours, parmi lesquels on remarque : l'*ours blanc,* qui a une réputation effrayante de férocité et qui est couvert d'une magnifique fourrure couleur de neige, l'*ours brun* d'Europe, dont le pelage est noirâtre, et l'*ours noir* d'Amérique.

On sait que ces animaux sont lourds, mais adroits et extrêmement robustes, ce qui rend leur chasse dangereuse. Ils habitent de préférence les solitudes et les rochers des montagnes, où ils vivent de fruits, de miel et, par occasion, de chair.

Comme la viande d'ours est généralement très grasse, les hygiénistes conseillent d'en user avec méfiance. Les chasseurs, au contraire, vantent beaucoup la côtelette, le jambon et surtout les pieds d'ours, qui passent pour un mets exquis.

La Gazelle. (*Leucorix.*) — Nous ne connaissons point, en France, mais nos colons d'Afrique apprécient fort la chair des gazelles, qui vivent à l'état sauvage dans les solitudes voisines de l'Atlas.

C'est un ruminant un peu plus gros que le chevreuil, leste, élégant, gracieux et de mœurs fort douces. Le pelage est fauve avec le ventre blanc ; la tête, ornée de cornes droites, noueuses, poin-

tues, fort régulières; les yeux sont d'une beauté proverbiale. Les gazelles pourraient devenir domestiques. Elles vivent par troupeaux, se nourrissent d'herbes, de grains, de broussailles; leurs grossesses sont gémellaires, comme celles de la chèvre.

La chair, moins foncée en couleur que celle du chevreuil, est tendre, aromatique, à fibres fines et d'une digestion aisée. On lui reproche de se corrompre promptement. Le râble est le morceau de choix; on en fait un rôti sans rival. Les autres parties s'accommodent comme le chevreuil, et soutiennent bien la comparaison.

CHAPITRE SIXIÈME

DES VOLAILLES

La basse-cour, pour la ménagère, est, comme le jardin, une mine inépuisable, une source exquise des morceaux les plus délicats, les plus sains, les plus savoureux, aussi convenables aux convalescents qu'à ceux qui jouissent de la plus robuste santé. Quand on a une bonne basse-cour, on peut se passer de la chasse et de la boucherie : on trouvera chez soi de quoi suppléer à toute autre viande, et l'estomac ne s'apercevra point de la monotonie de l'alimentation, car c'est un des priviléges de la volaille de ne jamais lasser ceux qui la consomment. A Paris seulement, il se vend annuellement trois millions de kilogrammes de volaille.

L'hygiène range les produits de cette classe entre le gibier, qu'on ne peut disculper d'être un peu trop sapide et échauffant, et la chair de boucherie, qui est souvent lourde et fade. Quant à la composition chimique, ils ne le cèdent ni au premier ni à la seconde, car ils renferment pareillement et en proportions analogues la fibrine, l'albumine, l'osmazome, la graisse et des sels variés.

Le degré de coloration de la chair des volailles indique assez bien ses propriétés plus ou moins stimulantes, plus ou moins digestibles et nutritives. Le canard, l'oie, le pigeon ont la chair presque noire et en même temps très réparatrice, mais lourde; celle des poulets, des dindonneaux, des pintades est blanche et plus légère à l'estomac; mais elle est moins nourrissante.

L'homme, toujours avide d'un bien-être meilleur, ne s'est pas contenté des qualités que la nature a données aux oiseaux de basse-cour; l'art s'est emparé de ces victimes soumises, et, sous

prétexte de les améliorer, en a fait des martyrs. Pour augmenter la délicatesse et la sapidité de leur chair, non-seulement on les prive souvent des moyens de se reproduire, mais on les tient dans la solitude, on les jette dans l'obscurité, on les force à manger sans faim, et on les amène ainsi à un embonpoint qui ne leur était pas destiné. Il importe d'établir, au point de vue de l'hygiène, une distinction entre la chair naturelle et celle que la sensualité a ainsi transformée en y faisant dominer le tissu adipeux aux dépens de la fibre musculaire, seule véritablement réparatrice : si la seconde a plus d'attrait, la première a certainement plus de vertus solides.

La castration se pratique surtout chez les gallinacés, et de préférence chez les poulettes et les jeunes coqs, pour obtenir les poulardes et les chapons. Cette opération dispose, paraît-il, les individus à l'engraissement. Quand à la mue ou épinette, elle est employée pour toutes les espèces indistinctement. Elle consiste en une sorte de cage obscure où l'on tient sans lumière la volaille pendant quelques semaines, avec une nourriture abondante pour la conduire à l'état où elle est appréciée des gourmets.

L'alimentation forcée à l'aide de laquelle on obtient l'hypertrophie du foie des palmipèdes est une pratique que l'humanité ne peut avouer ; car elle ne donne ce résultat qu'en développant une maladie chez ces malheureux volatiles. Cependant, la sensualité romaine connaissait déjà ces procédés, et le foie d'oies engraissées avec des figues figurait dans les repas d'apparat d'Apicius.

Une sensualité plus innocente et mieux entendue est celle qui s'applique à multiplier sur nos tables les jeunes volailles, qui sont à la fois plus fines, plus appétissantes, plus tendres et plus faciles à digérer que les vieilles. On attribue à François Ier l'introduction en France de l'incubation artificielle. Cette industrie était exercée sous ses yeux dans son château de Montrichard, en Touraine. Elle n'a, cependant, commencé à se répandre que dans ces dernières années, et trouve encore bien des obstacles dans les préjugés et la paresse de nos paysans. Il ne paraît pas en avoir été de même dans les contrées étrangères. De temps immémorial, les Egyptiens ont connu ce secret, et le pratiquent encore à l'aide de fours spéciaux ; il était également connu des Chinois, à l'époque de nos premières relations avec eux, et réputé d'un usage vulgaire dans

leur pays. Nos procédés actuels sont infiniment supérieurs à tout ce qu'on avait imaginé jusqu'à ce jour, et la couveuse de W. Cantèle, en particulier, ne laisse rien à désirer, puisqu'avec une dépense insignifiante, elle permet de livrer au commerce une couvée de cinquante pièces par semaine.

S'il est avantageux de multiplier, au profit de nos tables, les oiseaux de basse-cour, il n'est pas moins nécessaire d'apporter une attention particulière à la manière dont ils sont nourris, surtout dans la dernière période de leur vie. Le petit bourgeois qui élève dans sa cour la provision de sa maison, alimente ses volailles avec les débris de sa table, des chataîgnes, des pommes de terre, du maïs, du blé noir, et des criblures; il obtient ainsi des produits d'une chair délicate, qui font des rôtis savoureux et sains. Mais l'industriel qui doit approvisionner les marchés n'agit pas de cette façon. Il cherche un profit prompt et considérable; c'est un but vers lequel il marche d'autant plus sûrement qu'il est plus difficile de reconnaître les fraudes auxquelles il a recours, avant d'en être averti par le goût. Ainsi, certains éleveurs nourrissent leurs volailles au moyen de verminières dans lesquelles ils font décomposer le sang et les débris inutiles des animaux de boucherie; ils engraissent les dindes et les oies en les gorgeant de noix entières; et ils font croître leurs canards et leurs poulets en les alimentant avec la viande infecte des ateliers d'équarrissage. Les oiseaux élevés de cette façon ont une chair flasque, une graisse liquide, un goût fade et une odeur presque repoussante, au lieu de cet arome si délicat et si appétissant qu'exhale une bonne volaille élevée au grand air, avec une nourriture appropriée. En les achetant pour les servir sur sa table, le bourgeois des villes est doublement trompé, et sur la qualité et sur la délicatesse du produit.

Je craindrais d'être taxé d'exagération en disant qu'une telle volaille, outre le dégoût qu'elle inspire, est absolument et immédiatement nuisible à la santé, comme les poisons septiques; mais il est certain qu'elle est moins nourrissante que l'autre, qu'elle a une tendance plus prononcée à se gâter promptement, et que, pour peu qu'on essaie de la conserver, elle éprouvera cette fermentation putride dont j'ai signalé les effets en traitant du gibier.

C'est donc pour l'hygiéniste un devoir d'indiquer, à propos de chaque espèce, comment on reconnaît une volaille fraîche, jeune

et bien en point : c'est d'ailleurs une indication dont les consommateurs me sauront gré. Il n'est pas si facile qu'on le pourrait croire d'acquérir en cette matière l'expérience des gens du métier, et de se mettre en garde contre les mille supercheries des marchands. La bourse, l'estomac et le palais y sont également intéressés.

Quant aux divers modes de préparation, « la volaille, dit Brillat-Savarin, est pour le cuisinier ce qu'est le chapeau de Fortunatus pour le charlatan. » On la sert bouillie, rôtie, chaude, froide, entière ou par parties, avec ou sans sauce, desossée, écorchée, farcie, et toujours avec un égal succès.

L'ingénieuse sagacité des ménagères a devancé les préceptes de la science en ce qui concerne l'art d'attendrir une volaille un peu trop tardivement tuée, ou de la faire attendre, quand elle a trop tôt cessé de vivre. L'influence du temps est pour beaucoup dans les résultats qu'elles obtiennent, car la chaleur et l'humidité précipitent l'action dissolvante des ferments naturels, et le froid sec, au contraire, la retarde; mais on favorise activement l'un et l'autre procédé par le vinaigre, la potasse, l'enfouissage, dans un des cas; et par l'exposition aux courants d'airs, la poudre de charbon, la glace, etc., dans l'autre.

Un procédé, qui est très en honneur dans le midi de la France, permet de conserver d'une saison à l'autre, et même pendant toute l'année, les volailles qu'on ne peut consommer au moment où elles sont bonnes à manger. Il s'applique principalement aux oies, aux dindes et aux canards, et consiste à lever les membres que l'on veut garder, à les désosser proprement, et à les faire cuire à demi, avec un feu très doux, dans la propre graisse de la bête. On les empile ensuite dans des pots de grès, on verse dessus la graisse chaude de manière à les couvrir, et, quand cette graisse est figée, on y ajoute une petite couche de saindoux de porc pour fermer tout accès à l'air et achever de remplir le vase. Il suffit alors de clore hermétiquement les pots avec du parchemin et de les placer dans un lieu sec, pour conserver leur contenu d'une année à l'autre.

Les autres moyens de conservation en vase clos, à l'abri du contact de l'air et des ferments, par le procédé Appert et ses perfectionnements, seront décrits au chapitre suivant, en traitant des viandes de boucherie.

I. VOLAILLES A CHAIR BLANCHE. — **Poules et Poulets.** *(Gallus domesticus.)* — Les poulets, poulardes, chapons, coqs et poules, tous membres d'une même famille, sont les premiers oiseaux ralliés à l'homme et les plus assidus autour de la cabane du pauvre comme dans la basse-cour du riche. Cette espèce robuste, sobre, familière et productive semble n'avoir d'autre destinée que d'égayer la ferme pendant sa vie, et, après sa mort, de doter nos garde-manger et d'enrichir nos festins.

Chaque contrée du globe et, plus près de nous, chaque province de France élève des variétés différentes de poules. C'est une preuve de l'ancienneté de leur introduction dans notre pays. Les Gaulois, nos pères, avaient pris le coq pour symbole de la vigilance et du travail, et cet oiseau portait, à Rome, le même nom qu'eux : *gallus*.

Les fermes du Maine, de la Bresse, du Périgord et de la Normandie sont, depuis longtemps, en possession de fournir les poulets, poulardes et chapons les plus estimés. Les espèces qui doivent être particulièrement recherchées pour la table sont : la *poule huppée de Houdan,* la *poule noire de Crèvecœur,* la *poule à hautes jambes de la Flèche,* la *poule à petite tête de la Campine,* la *poule de Bresse,* la *poule espagnole,* la *poule de Dorking,* la *poule huppée de Padoue.* Les variétés à grande taille récemment importées de l'extrême Orient n'arrivent jamais au goût délicat des premières, même dans leur jeunesse, et leur chair est presque toujours un peu filandreuse.

Il n'est pas dans mon sujet de décrire longuement ce qui touche à la reproduction de ces oiseaux. Tout le monde sait que les poules commencent à pondre à la fin de l'hiver, que chacune d'elles donne, en moyenne, cinquante œufs par an et fait deux couvées, la première en mars ou avril, la seconde en août. Aujourd'hui, on approvisionne constamment les marchés de jeunes poulets en les faisant éclore dans des couveuses artificielles. Il importe peu pour la qualité de la volaille que l'éclosion ait lieu par la nature ou par l'art; mais ce serait, comme je l'ai déjà dit, une erreur de croire que la nourriture n'a aucune influence sur la qualité de la viande. Les personnes qui fournissent leur table par leur propre basse-cour feront bien d'en tenir compte. Aucune alimentation artificielle ne vaudra le maïs, les chataîgnes et l'orge, pour rendre la chair de ces oiseaux sapide, délicate et nourrissante.

Il y a peu de viandes qui soient comparables à celles des volailles de cette espèce. Le faisan, quoi qu'on en puisse dire, ne les dépasse pas. Elles ont en effet un goût qui s'accommode à toutes les préparations, et que le rôtissage rend parfait. La mollesse de leur chair les fait digérer facilement, sa blancheur excite l'appétit, sa composition la rend éminemment réparatrice. Toutefois, il importe d'établir, avec M. Fonssagrives, une distinction entre la chair des gallinacés naturels et celle des gallinacés que la sensualité transforme à son profit et chez lesquels elle fait dominer à son gré le tissu adipeux. Il faut distinguer aussi les oiseaux jeunes et ceux qui, ayant longtemps couru dans les champs, ont développé la solidité de leurs membres aux dépens de la finesse de leurs tissus fibreux.

Le poulet est, de toute la famille, le plus recherché pour la table. C'est lui qui ouvre ordinairement la série des aliments substantiels que l'on permet aux convalescents. Les tout jeunes poulets, dits *poulets de grain*, sont, à deux mois, extrêmement tendres et délicats ; à quatre et jusqu'à six, ils ont une chair plus ferme, mais néanmoins, facile à diviser, et leur goût n'a rien perdu au développement de leur chair.

Les poules et *coqs*, ordinairement réservés pour la reproduction, peuvent néanmoins être employés comme aliment, mais, après l'âge d'un an, il est imprudent d'en faire des rôts ; on doit les préparer de façon à pouvoir leur appliquer une cuisson prolongée, comme la poule au pot, le bouillon d'Hippocrate, la daube, etc.

Les *poulardes* et les *chapons* doivent à la castration à laquelle on les a soumis dans leur jeunesse le privilége de pouvoir se développer pendant une année, sans que leur chair devienne coriace et filandreuse comme celle des coqs. Ils prennent facilement la graisse, et certaines espèces parviennent jusqu'au poids de plusieurs kilogrammes. M. Fonssagrives dit avec raison que leur valeur diététique est singulièrement primée par celle du poulet de grain, et que leur fibre, noyée dans une graisse demi-fluide, est pour les estomacs délicats d'une digestion hasardeuse.

Je voudrais être assez expert pour donner à mes lecteurs des règles infaillibles, au moyen desquelles ils pussent reconnaître un poulet ou un chapon fin et tendre d'un coq qui chantait encore une demi-heure avant de leur être offert. Malheureusement, presque toujours la fourberie ne se révèle que sous le couteau et

lorsqu'il n'est plus temps de la réparer. Cependant, les cuisinières professent que, quand un poulet a la chair bien blanche, les ergots et le bec flexibles, la crête mince, il peut être considéré comme jeune, et présentera une chair tendre. Quant au chapon et à la poularde, ils doivent être dodus, courts, et avoir la peau couleur de beurre frais. Lorsqu'à ces signes ils joignent ceux qui précèdent, on peut être certain d'avoir une volaille de premier choix.

Ces volatiles doivent toujours être mangés dans leur fraîcheur. Leur chair se conserve peu, et perd beaucoup de ses qualités en vieillissant. Il faut rejeter impitoyablement tout poulet qui commence à avoir de l'odeur; et tout chapon qui est machuré de brun sous la peau doit être regardé comme suspect. Les procédés les plus ingénieux de conservation ne peuvent prolonger leur garde au-delà d'une semaine. Il est bien plus facile de les avancer, ainsi qu'il a été dit plus haut.

Je n'apprendrai à personne comment on doit cuire ces gallinacés pour en tirer le meilleur parti possible. La mémoire de l'estomac est persistante, et l'excellence de la poularde truffée, du chapon aux marrons et du poulet de grain à la broche, est dans tous les souvenirs. Les livres de cuisine indiquent encore le poulet au blanc, le poulet aux oignons, le poulet à la crapaudine et cent autres recettes dont aucune ne vaut le rôti.

On me saura gré de terminer cet article par une anecdote que j'emprunte à Brillat-Savarin, et qui fait ressortir les mérites de mon sujet :

« Un des premiers jours de janvier 1825, deux jeunes époux, Mme et M. de Versy, avaient assisté à un grand déjeuner d'huîtres sellé et bridé ; on sait ce que cela veut dire.

» Ces repas sont charmants, soit parce qu'ils sont composés de mets appétissants, soit par la gaîté qui ordinairement y règne ; mais ils ont l'inconvénient de déranger toutes les opérations de la journée. C'est ce qui arriva dans cette occasion. L'heure du dîner étant venue, les époux se mirent à table, mais ce ne fut que pour la forme. Madame mangea un peu de potage, Monsieur but un verre d'eau rougie ; quelques amis survinrent, on fit une partie de whist. La soirée se passa et le même lit reçut les deux époux.

» Vers deux heures du matin, M. de Versy se réveilla ; il était

mal à son aise, il bâillait, il se retournait tellement que sa femme s'en inquiéta et lui demanda s'il était malade. « Non, ma chère, mais il me semble que j'ai faim, et je songeais à cette poularde de Bresse, si blanchette, si joliette, qu'on nous a présentée à dîner, et à laquelle, cependant, nous avons fait un si mauvais accueil. — S'il faut te dire ma confession, je t'avouerai, mon ami, que j'ai tout autant d'appétit que toi, et, puisque tu as songé à la poularde, il faut la faire venir et la manger. — Quelle folie ! tout dort dans la maison, et demain on se moquera de nous. — Si tout dort, tout se réveillera, et on ne se moquera pas de nous, parce qu'on n'en saura rien. D'ailleurs, qui sait si, d'ici à demain, l'un de nous ne mourra pas de faim ? Je ne veux pas en courir la chance, je vais sonner Justine. »

» Aussitôt dit, aussitôt fait, et on éveilla la pauvre soubrette, qui, ayant bien soupé, dormait comme on dort à dix-huit ans, quand l'amour ne tourmente pas. Elle arriva tout en désordre, les yeux bouffis, bâillant, et s'assit en étendant les bras. Mais ce n'était là qu'une tâche facile. Il s'agissait d'avoir la cuisinière, et ce fut une affaire. Celle-ci était cordon bleu et, partant, souverainement rechigneuse ; elle gronda, hennit, grogna, rugit et renâcla ; cependant, elle se leva à la fin.

» Sur ces entrefa ites, Mme de Versy avait passé une camisole, son mari s'était arrangé tant bien que mal, Justine avait étendu sur le lit une nappe, et apporté les accessoires indispensables d'un festin improvisé. Tout étant ainsi préparé, on vit paraître la poularde, qui fut à l'instant dépecée et avalée sans miséricorde. Après ce premier exploit, les époux se partagèrent une grosse poire de Saint-Germain, et mangèrent un peu de confitures d'oranges. Dans les entr'actes, ils avaient creusé jusqu'au fond une bouteille de vin de Graves, et répété plusieurs fois qu'ils n'avaient jamais fait un plus agréable repas.

» Ce repas finit cependant, car tout finit dans ce beau monde. Justine ôta le couvert, fit disparaître les pièces de conviction, regagna son lit, et le rideau conjugal tomba sur les convives. Le lendemain matin, Madame de Versy courut chez son amie Mme de Franval, et lui raconta tout ce qui s'était passé. C'est à l'indiscrétion de celle-ci que le public doit la présente confidence. Elle ne manquait jamais de remarquer qu'en finissant son récit, Mme de Versy avait toussé deux fois et rougi très positivement. »

Le Dindon. *(Pavo indicus.)* — Le dindon est certainement un des plus beaux cadeaux que le nouveau monde ait fait à l'ancien. Quelques grammairiens, mauvais naturalistes, ont dit que cet oiseau était connu dans l'ancienne Rome et qu'il en fut servi aux noces de Charlemagne ; mais il est certain que l'Amérique est le seul endroit où l'on trouve le dindon sauvage à l'état de nature, et qu'il a paru pour la première fois, en Europe, vers la fin du XVIIe siècle. Voici ce qu'écrit à ce sujet Champier, en 1560 (1). « Depuis peu d'années, il nous est arrivé en France certains oiseaux étrangers qu'on appelle poule dinde, nom qui leur vient, je crois, de ce qu'ils ont été transportés pour la première fois, dans nos climats, des îles indiennes découvertes il n'y a pas longtemps par les Portugais et les Espagnols. Leur grosseur diffère peu de celle du paon. Les femelles n'ont point de plumage panaché. Elles font des œufs aussi gros que ceux d'oies, blancs et bons à manger. Les mâles sont distingués des femelles par un plumage varié et par plus de grosseur. Ils n'ont point, comme nos coqs, une crête élevée, mais une certaine carnosité rouge qui leur pend sous le bec et qui, lorsqu'ils se mettent en colère, se teint de différentes couleurs. » On voit que Champier écrit d'après ce qu'il a vu, et sa description est assez nette pour bien établir la différence entre le dindon et la pintade, cause première de l'erreur que je signalais en commençant.

J'ai lu que le premier dindon qui parut sur une table française fût servi au roi Charles IX, et qu'il mangea l'aile gauche. Ce qui me paraît plus important à constater, c'est que nous devons cette importation, comme celle du quinquina, aux jésuites. En beaucoup d'endroits, dans le style familier, on distingue encore cet oiseau par le nom de ceux qui l'ont patronné, et il existe, m'a-t-on dit, dans les couvents de l'Ordre, une pieuse coutume qui se rapporte à ce fait. Chaque année, le jour de la fête de saint Ignace, leur fondateur, on sert au dîner des religieux un dindon rôti par personne. Le père mange le morceau qui lui plaît et les restes sont distribués aux pauvres.

On ne connaît qu'une seule race de dindons en France. Les variétés blanches ou rouges ne sont que des accidents de couleur. Le dindon noir est toujours le plus beau, et c'est celui qu'on doit

(1) Champier, *De re cibaria, lib.* XVe, *cap.* 73.

préférer. L'acclimatement de cet oiseau paraît avoir été difficile. Il n'y a pas encore cinquante ans qu'on s'estimait heureux de pouvoir élever la moitié des petits éclos ; aujourd'hui, les brumes du printemps en font périr à peine un sur quatre.

Les femelles pondent, au printemps et à l'automne, de quinze à vingt œufs. Elles aiment à cacher leur nid dans les haies et les broussailles. Leur incubation dure trente-deux jours. On nourrit les dindonneaux avec un mélange de pain trempé, d'œufs durs et d'oignons, ou avec des hachis d'orties cuites, dont ils sont très friands. Le moment où ils prennent le rouge, vers l'âge de six semaines, est pour eux ce qu'est l'époque de la dentition pour les enfants. Après cette crise, ils commencent à chercher leur nourriture dans la campagne, particulièrement dans les guérets, où ils font une guerre très adroite aux larves de hannetons et aux vermisseaux, et dans les terres moissonnées, où ils trouvent une abondante nourriture ; mais la digitale, la ciguë, la vesce, la jarousse sont des poisons pour eux.

L'époque où se rencontrent les dindonneaux sur les marchés est le mois de septembre, et on ne commence guère à manger les dindons gras avant le mois de janvier. Il n'est pas nécessaire de mettre ces oiseaux en captivité pour les engraisser : leur voracité naturelle les pousse suffisamment à se bourrer de nourriture. On a remarqué que les femelles engraissaient plus facilement que les mâles. La chair des dindonneaux est préférable à celle des oiseaux parvenus à leur développement. Elle est aussi blanche que celle du poulet et plus succulente. Le dindon gras, quoique d'une digestion un peu plus difficile, ne perd rien de sa délicatesse. Il a de plus l'avantage d'être la plus belle pièce que puisse fournir une basse-cour. Au rapport des voyageurs, la chair de la dinde sauvage que l'on chasse en Amérique est encore plus parfumée que celle de la dinde domestique. Aussi conseillent-ils de donner à ces oiseaux, dans les fermes, le plus de liberté possible, pour les rapprocher d'autant de l'espèce primitive.

Peu d'aliments sont aussi généralement appréciés en France que celui-ci. Il jouit, dit Brillat-Savarin, de l'avantage unique de réunir autour de soi toutes les classes de la société : « Quand les vignerons et les cultivateurs de nos campagnes veulent se régaler, dans les longues soirées d'hiver, que voit-on rôtir au feu brillant de la cuisine où la table est mise ? un dindon ! Lorsque l'artiste labo-

rieux ou le petit commerçant rassemble quelques amis, pour jouir d'un repos d'autant plus doux qu'il est plus rare, qu'elle est la pièce obligée du dîner qu'il leur offre ? un dindon farci de saucisses ou de marrons de Lyon ! Et dans nos cercles les plus éminemment gastronomiques, dans ces réunions choisies ou la politique est forcée de céder le pas aux dissertations sur le goût, qu'attend-on, que désire-t-on, que voit-on au second service? une dinde truffée ! Et mes mémoires secrets contiennent la note que son suc restaurateur a plus d'une fois éclairci des faces éminemment diplomatiques. »

La gastronomie et l'hygiène s'accordent donc à regarder le rôtissage comme la meilleure préparation culinaire de ce gros oiseau. Mais l'hygiène ne souscrit pas au raffinement qui consiste à bourrer les dindes, dindons et dindonneaux, de chair à saucisses, de marrons ou de truffes. C'est le rôtissage simple qu'elle conseille en baissant la tête, comme un prédicateur certain d'avance de n'être pas obéi. Les daubes de dinde, ragoûts et autres préparations épicées ne méritent pas mieux son approbation.

La Pintade. *(Meleagris numidica.)* — La pintade, originaire d'Afrique, avait été connue des Grecs et des Romains, qui en faisaient beaucoup de cas et qui en ont parlé sous le nom de poule de Numidie, de poule d'Afrique, de *méléagride*. Il paraît que depuis ce temps l'espèce s'en est anéantie en Europe; car il n'en est plus question dans les écrivains avant le XVIe siècle, c'est-à-dire postérieurement aux découvertes des navigateurs portugais, le long des côtes de Guinée. Aujourd'hui encore, il est rare d'en rencontrer des troupeaux, et ce n'est que chez les amateurs qu'on en peut voir quelques couples. La raison d'une pareille indifférence est dans le mauvais caractère de ces oiseaux, qui les porte sans cesse à troubler la paix des basses-cours.

N'était cet inconvénient, les pintades seraient une précieuse ressource en même temps qu'un ornement dans les fermes ; car elles sont excellentes pondeuses, donnent une chair recherchée et captivent l'œil par l'excentricité de leur allure et de leur plumage. Parvenues à l'état adulte, elles sont plus grosses que notre poule commune. Leur forme est à peu près celle de la perdrix, et leur manteau noir tacheté de blanc a beaucoup de grâce. Les naturalistes en connaissent trois espèces : on distingue le mâle de la fe-

melle à la couleur des joues, qui sont bleues chez l'un et rouges chez l'autre. Leurs œufs sont de couleur rougeâtre et un peu tiquetés. Ils sont moins gros que ceux de poule. La femelle en peut, dit-on, pondre jusqu'à cent de suite. Comme elle aime a nicher dans les buissons et qu'elle n'est pas très bonne couveuse, on a généralement recours à une poule pour les faire éclore. Les jeunes pintadeaux craignent les brumes de nos climats. Au moment de prendre le rouge, ils ont à éprouver la même crise que les petits dindons, mais passé cette période de leur vie, ils grandissent vite, et engraissent sans qu'il soit nécessaire de les chaponner.

Les gourmets estiment la chair de pintade comme très savoureuse, et recherchent ses œufs pour leur goût délicat. La viande de ces oiseaux est blanche, comme celle du poulet, et se rapproche pour le goût de celle de faisan. Le pintadeau sauvage est particulièrement recherché. On applique à cette volaille toutes les recettes culinaires du poulet et du faisan.

Le Paon. *(Pavo.)* — Le paon est originaire des Indes orientales, d'où il fut transporté en Asie Mineure et de là en Grèce, vers le temps de Périclès. Les Grecs, éblouis de l'éclat de son merveilleux plumage le consacrèrent à Junon ; Alexandre le Grand rendit un édit qui condamnait à une forte amende celui qui tuait un paon. Les Romains de la décadence furent les premiers qui songèrent à élever cet oiseau dans un autre but que le plaisir des yeux. L'orateur Hortensius, dit Buffon, imagina d'en faire servir sur sa table, et, son exemple ayant été suivi, les paons devinrent très prisés à Rome, et les empereurs en firent l'ornement de leurs festins. Un certain Aufidius Lurco en nourrissait des troupeaux immenses du temps de Varron, et en vendait chaque année pour des sommes fabuleuses. La tradition perpétua à travers les âges la renommée de ce luxe bizarre. En France, au moyen âge, on servait aussi des paons sur la table des seigneurs de haut renom, et Champier assure qu'en Normandie on avait la spécialité de les produire excellents en les nourrissant avec du marc de pommes.

Chez nos vieux romanciers, le paon est qualifié du titre de *noble oiseau,* et sa chair y est regardée comme la nourriture des amants et la viande des preux. Aucun plat ne le disputait à celui-ci dans les festins des rois et des princes. C'était, suivant Taillevent, dans la préparation de ce rôt héroïque que se signalait le

savoir du maître-queux. Au lieu de plumer l'oiseau, on l'écorchait, et on lui enveloppait la tête d'un linge arrosé d'eau froide, pour protéger les plumes de cette région ; puis, lorsqu'il était cuit, on arrangeait l'aigrette, on rappliquait la peau, on étalait la queue. Ce n'étaient point les écuyers qui avaient l'honneur de le poser sur la table. Cette cérémonie glorieuse regardait les dames, et, ordinairement, elle était présidée par celle qui se distinguait le plus par sa naissance ou sa beauté. Accompagnée de musiciens, cette reine de la fête entrait avec pompe dans la salle du festin, portant en main le plat d'or ou d'argent dans lequel était l'oiseau, et qu'elle posait devant le maître du logis ou devant le convive le plus renommé par sa courtoisie et sa valeur. Quand le banquet se donnait après un tournoi, et que le chevalier qui avait remporté le prix du combat se trouvait à table, c'était à lui de droit qu'on déférait l'honneur du paon. Son talent alors consistait à dépecer l'oiseau avec assez d'adresse pour que toute l'assemblée pût y goûter.

Parfois, avant de distribuer les parts, le chevalier-tranchant se levait, et, la main étendue, faisait à haute voix un vœu d'audace ou d'amour : comme de porter dans la plus prochaine bataille le premier coup de lance aux ennemis, ou de planter, en l'honneur de sa dame, son étendard sur le mur d'une ville assiégée. Le vœu du premier preux étant achevé, on présentait successivement le plat aux autres convives, qui, chacun à leur tour, faisaient des vœux plus ou moins extravagants. Cette cérémonie s'appelait le *vœu du paon* (1).

Quoi qu'en dise Marcel de Serres, qui regarde la chair de cet oiseau comme la plus exquise qui se puisse manger, le paon est aujourd'hui fort déprécié comme aliment, et on ne l'élève plus que pour l'ornement des basses-cours dans les maisons de campagnes des gens aisés. Sa chair est en général dure, sèche et d'une digestion difficile.

Outre l'espèce que nous connaissons, on rencontre quelques fois des paons blancs et des paons panachés. Le premier est infiniment le plus beau. Le coq paon est presque aussi passionné pour ses femelles que notre coq domestique. Il paraît que trois ou quatre paones suffisent à peine à ses désirs, et que, quand il en a

(1) Legrand d'Aussy, *Histoire de la vie privée des Français*, t. II.

un moindre nombre, il trouble l'œuvre de la génération à force d'en répéter les actes. C'est au printemps que la femelle pond ses œufs : ils sont blancs tachetés, comme ceux de la dinde, et à peu près de la même grosseur. On les emploie avec avantage en cuisine, et on leur trouve un goût fort délicat, mais ils sont peu abondants. Chaque femelle en produit à peine une demi-douzaine. La mère couve assez volontiers, toutefois, pour éviter les malheurs qui peuvent résulter de la recherche constante de la femelle par le mâle, il est plus prudent de les confier à une poule. Quand les petits sont éclos, on les traite à peu près comme les jeunes poulets ; ils commencent de bonne heure à se percher sur les arbres, séjour qu'ils préfèrent aux abris de la basse-cour. Ils mettent trois ans à se développer complètement, et vivent, dit-on, jusqu'à trente.

II. VOLAILLES A CHAIR NOIRE. — **L'Oie.** (*Anser.*) — Il n'existe aucune différence de race entre les oies sauvages, qui nichent dans les pays du Nord et traversent la France par grandes bandes aux approches de l'automne, et l'oie domestique, qui s'est ralliée au foyer de la ferme pour enrichir le villageois. Un oison sauvage, pris au nid et élevé dans la basse-cour, s'apprivoise sans difficultés, ce qui fait supposer que les anciens avaient de bonne heure obtenu ce résultat. L'histoire, d'ailleurs, confirme cette présomption. Les Egyptiens avaient consacré l'oie à Isis, et les Grecs à Junon. A Rome, on l'honorait d'un culte particulier pour avoir sauvé le Capitole, l'an 393 avant J.-C.

Sous la domination des Romains, les Gaulois, nos pères, entretenaient avec la capitale de leurs vainqueurs un commerce considérable de ces oiseaux. Des différents points du pays, et surtout de celui des Morins (aujourd'hui le Boulonnois et le Calaisis), il en partait des troupeaux immenses, qui, au rapport de Pline, allaient à pied jusqu'à Rome. Ce commerce s'anéantit par la suite, lorsque la Gaule changea de maîtres, mais l'oie continua toujours d'être en honneur dans les festins de la nation. Ce fut même pendant bien des siècles la pièce de volaille la plus estimée de la basse-cour, témoin cet ordre que Charlemagne donne en trois endroits de ses capitulaires pour que toutes ses maisons de campagne en soient fournies ; témoin encore ce vieux proverbe : « Qui mange l'oye du roi, cent ans après il en rend la plume. »

Pour le peuple et les bourgeois, jusqu'à l'époque où les dindons

commencèrent à se répandre, manger un tel rôt était le régal suprême. Les rôtisseurs, dans leurs boutiques, n'avaient presque que des oies; et, lorsqu'on réunit ces artisans en communauté, on leur donna le nom d'oyers. C'est ainsi qu'ils sont qualifiés dans les anciens statuts des métiers de Paris. La rue de la capitale où ils s'établirent fut appelée de même, en vieux langage : la *rue aux oues*, aujourd'hui par corruption : *rue aux ours*, parce que, quand elle cessa d'être consacrée exclusivement aux oyers, on oublia son étymologie. Maintenant l'oie a perdu son antique considération. Elle n'est plus admise qu'aux festins de famille. Cependant, certaines villes du Midi s'enrichissent encore du commerce des cuisses d'oie confites, qu'elles savent préparer avec un art particulier, et d'autres, comme Strasbourg, Metz et Colmar, confectionnent avec leur foie des pâtés dont la réputation a fait le tour du monde, mais dont beaucoup d'estomacs conservent un triste souvenir.

Ce gros oiseau, dont le poids atteint quelquefois vingt livres, appartient, comme les canards, à l'ordre des palmipèdes. Il demande comme eux, mais avec moins d'exigences, le voisinage des eaux. Une mare lui suffit, pourvu qu'elle soit propre. L'instinct de la propreté est inné chez les oies, et Dieu sait si on en tient compte dans nos fermes!

Il y a deux variétés d'oies domestiques également estimées : l'*oie de la Garonne*, qui est grosse, et l'*oie de la Meuse*, qui est petite. La couleur ne paraît pas avoir plus d'influence que la taille sur la qualité du produit; elle varie du gris au blanc.

C'est ordinairement en février que les femelles commencent à donner leurs œufs. Elles en pondent de dix à quinze. L'incubation dure trente jours, et, comme les oies sont très ardentes couveuses, elle réussit généralement bien. On nourrit les oisons avec des œufs durs hachés ou de la mie de pain et du lait. Bientôt, on y mêle de la laitue et d'autres herbages avec des pommes de terre cuites et du menu grain. A quatre mois, les petits sont bons à manger, et, à six, ils ont atteint assez de développement pour qu'on puisse les engraisser.

Cet engraissement est une industrie fort répandue et très productive. Il est d'autant plus facile à obtenir qu'on s'adresse à un oiseau vorace et omnivore; c'est pourquoi on peut considérer comme une cruauté inutile la pratique de ceux qui ont recours à

un bâtonnet pour gorger, plusieurs fois par jour, ces malheureuses bêtes d'une quantité de nourriture beaucoup plus considérable que ce qu'elles peuvent digérer. A plus forte raison doit on blâmer le procédé cruel à l'aide duquel les pâtissiers de Strasbourg développent chez leurs victimes une maladie qui est une sorte de cancer, et qui fait parvenir leur foie au poids d'une livre et demie, afin d'en préparer ces pâtés fameux dont l'extrême indigestibilité est un juste châtiment d'indignes sévices oubliés par la loi Grammont.

La chair de l'oie, vantée par Celse, blâmée par Galien, n'est pas, il faut l'avouer, d'une grande finesse ; mais elle fournit une nourriture agréable et saine aux estomacs robustes. Elle n'est funeste qu'aux convalescents et aux organes affaiblis des habitants dégénérés des villes. Sa graisse est d'une grande délicatesse et sert de base aux préparations culinaires, dans celles de nos provinces où la rareté des fourrages rend difficile la production du beurre. Enfin, ces foies renommés dont les Romains avaient déjà le secret, et qu'ils obtenaient en nourrissant les oies avec des figues grasses, n'ont rien perdu depuis vingt siècles de leur gastronomique réputation.

Bayonne et Auch s'enrichissent encore avec le commerce des cuisses et des ailes d'oies qu'on sait y mettre en conserves avec un art particulier, soit en salant légèrement, dans un vase de grés vernissé, les membres crus, que l'on recouvre, après les avoir bien empilés, avec de la graisse de porc tiède versée avec lenteur de manière à bien combler tous les vides, soit en suivant la méthode, plus générale et moins coûteuse, de rissoler les membres dans un chaudron de cuivre, où la graisse du corps de la bête fond en même temps, jusqu'à ce qu'une paille puisse pénétrer la chair, et de les arranger ensuite dans des pots, en les couvrant de leur propre graisse.

L'oie jeune se distingue de la vieille par son cri, qui est plus aigu, ses pattes et son bec, qui sont plus flexibles, et le développement moins considérable de l'os de la poitrine, que les anatomistes nomment sternum.

Quand elle est à demi-grasse, la meilleure manière de l'accommoder est de la rôtir. On la bourre quelquefois de chair à saucisson, c'est un tort : il vaut mieux la bourrer de marrons. On mange encore l'oie en daube, en salmis, aux navets, etc. Les membres

d'oie confits se servent réchauffés sur une purée d'oignons ou d'oseille.

Le Canard. *(Anas.)* — Le canard domestique, frère civilisé du canard sauvage, est fort anciennement rallié à l'homme. La gourmandise proverbiale de cet oiseau dut nécessairement le conduire de bonne heure à la servitude. Il était dignement apprécié des gourmets de la Grèce et de Rome, et les anciens écrivains d'agriculture, Columelle et Varron, décrivent avec complaisance la disposition d'une basse-cour aux canards : ils y veulent des gazons, des ombrages, un petit lac avec son île, le tout disposé d'une manière si entendue et si pittoresque, qu'un semblable lieu serait un ornement pour la plus belle maison de campagne. Nos contemporains traitent ces oiseaux avec beaucoup plus de sans gêne, et il faut bien dire que c'est au détriment de leurs qualités alimentaires. Les canards élevés dans une basse-cour sans eau, ceux qu'on abandonne dans les ruisseaux fangeux, et ceux qui se nourrissent des immondices des villes, gardent dans le goût de leur chair le cachet de leur origine, et les personnes douées d'un palais délicat les distinguent sans peine des individus élevés dans les eaux courantes avec des herbes fraîches, un ciel pur et une nourriture végétale.

Notre *canard barboteur* est le plus petit de ceux qu'on rencontre sur les marchés et le plus commun parce qu'il est le plus rustique, mais il n'est pas le moins délicat. Les amateurs de grosses pièces peuvent choisir entre la *race de Rouen*, la *race d'Aylesbury*, et le *canard musqué*, venu des Indes en Europe au XVIe siècle. Cette dernière espèce ne plaît pas à tout le monde, à cause du goût particulier de sa chair.

On sait que les canes pondent au printemps pendant plusieurs mois, à raison de quatre à cinq œufs par semaine. La durée de l'incubation est de trente jours, et on ne peut commencer à manger les canetons avant l'âge de deux mois. Leur nourriture, d'abord composée d'une soupe de farine et d'eaux grasses, est bientôt subordonnée à la voracité incessante qui leur fait engloutir les herbages, les graines, les insectes, les débris de viande et tout ce qui se rencontre à leur portée. Le voisinage d'une mare active leur croissance. A six mois, ils ont acquis tout leur développement, et sont bons à engraisser.

Cette partie de leur élevage ne présente aucune difficulté, car la gloutonnerie qui leur est naturelle les précipite sur tout ce qu'on leur offre. Nos ménagères se contentent de leur donner une ration plus copieuse de pâtée et un peu de menu grain. En Normandie, on leur distribue, deux fois par jour, une certaine quantité de vers de terre ; dans le Languedoc, on les séquestre et on les gave pendant quinze jours, matin et soir, avec des grains de maïs bouilli, afin de les maintenir dans un état d'étouffement qui développe le foie de ces malheureux oiseaux aux dépens de leur santé.

On reconnaît l'âge d'un jeune canard au plumage, aux pattes et au bec. Les plumes des ailes ne se croisent qu'à trois mois ; jusqu'à six mois, les pattes sont flexibles et leur membrane palmaire souple ; le bec acquiert de l'épaisseur à mesure que l'oiseau avance en âge. La couleur de la peau est également un signe précieux : elle se fonce en vieillissant. Le mâle se distingue de la femelle par des couleurs plus vives et des plumes frisées à la queue.

La chair de ces oiseaux est brune et très sapide, mais extrêmement indigeste, surtout celle des canards mis à l'engrais, dans lesquels on a développé les parties adipeuses. C'est une viande qui s'altère rapidement. La consommation doit en être interdite aux convalescents et, à plus forte raison, aux malades. Pour les gens en bonne santé, on en obtient un rôti très prisé, quand il est cuit à grand feu et rapidement. On vante pareillement le canard en salmis, aux olives, aux petits pois, magistères qui pêchent tous par le travail excessif qu'ils imposent à l'estomac et l'irritation qu'ils y déterminent. Les pâtés d'Amiens, les terrines de Nérac et de Toulouse, confectionnés avec le foie gras de canard, flattent plutôt le goût qu'ils ne donnent une alimentation saine et réparatrice. La graisse du canard est estimée en cuisine, et elle ne manque pas de finesse; on la range à côté de la graisse d'oie.

Le poète Martial recommande aux gourmets de manger de préférence la poitrine et le croupion de cet oiseau :

> Tota mihi ponatur anas, sed pectore tantum
> Et cervice sapit : cœtera redde coquo.

Le Pigeon. (*Columba domestica.*) — Les anciens avaient représenté le char de Vénus traîné par deux pigeons, à cause de la fécondité que cet oiseau symbolise, mais il n'est pas probable

qu'ils aient tenté de le réduire à l'état domestique. Xénophon, Aristote et Pline n'en parlent que comme d'un voisin charmant, dont les variétés blanches étaient d'un prix fort élevé, mais aucun traité de la vie rurale ne traite de leur multiplication en pigeonnier ou volière avant l'époque de Louis XIV. On ne connaissait jusque là, sur la table, que le ramier sauvage, qui est un gibier, et le pigeon fuyard, que nos gentilshommes du moyen âge s'étaient réservé le droit de faire nicher dans des fuies et de chasser.

C'est, à n'en pas douter, la fuie qui a donné l'idée du colombier, et c'est le biset vulgaire, d'un gris ardoisé, qui est l'aïeul et la souche commune des innombrables variétés de pigeons ralliés à l'homme.

Les amateurs en connaissent aujourd'hui vingt et quelques races, qui se recommandent soit par la beauté de leur plumage, soit par la rapidité de leur vol, la facilité de leur multiplication ou l'excellence de leur chair. Il paraît que les *culbutants*, les *mondains*, les *pattus* et les *turcs* sont les plus prisés pour la cuisine. Ces oiseaux font huit à neuf couvées par an, dans les colombiers où ils sont convenablement nourris; néanmoins, si leur élevage est un passe-temps pour les petits ménages et les enfants, ce n'est point une occupation fructueuse pour le paysan ; ce qui explique le peu d'importance des pigeons dans la basse-cour.

Au point de vue alimentaire, la chair du pigeon de volière est considérée comme plus tendre, plus facile à digérer, et même plus délicate que celle du ramier ou du biset. Un pigeonneau de quinze jours est vraiment un excellent rôti, et, n'était l'usage qui défend aux convalescents les chairs noires, je ne verrais pas d'inconvénient à le servir sur la table. « La prévention qui considère le pigeon comme échauffant, dit Aulagnier, est sans doute très exagérée. On a vu des personnes faibles et très irritables ne manger d'autre viande que du pigeon, sans addition de soupe ni de légumes, pendant un certain temps, et ce régime ne les a point incommodées. Leur pouls était toujours calme et régulier, leur sommeil naturel et leurs facultés intellectuelles dans leur état ordinaire. »

J'aurais peine à dire pourquoi il n'est pas d'usage de saigner les pigeonneaux. On les étouffe, et, incontinent, on les plume, on les vide et on les embroche. C'est un avantage d'avoir ainsi toujours sous la main une volaille tendre et délicate. Je n'apprendrai à

personne qu'on reconnaît le jeune pigeon à la flexibilité du bec et des pattes et à l'incomplet développement des plumes, constatation des plus faciles.

Quand on voudra rôtir le pigeonneau, on se trouvera bien de le barder de lard comme la perdrix. C'est la meilleure manière de l'accommoder. Je ne dis rien du pigeon aux oignons, que tout le monde connaît et apprécie, et de cent autres recettes plus ou moins délicates qui sont connues des traiteurs. La gourmandise applaudit toujours, mais l'estomac a droit de se montrer moins indulgent.

CHAPITRE SEPTIÈME

DES VIANDES DE BOUCHERIE

On sait par les livres de Moïse que les premiers hommes ne mangeaient point de viande de boucherie avant le déluge. Selon le récit de Porphyrius, ce fut un sacrificateur qui, au temps de Pygmalion, en voulant ramasser à terre un morceau de l'holocauste qu'il faisait consumer sur l'autel, se brûla les doigts, les porta à sa bouche tout imprégnés de jus de viande, et, trouvant le goût de la grillade délicat, en fit servir à sa famille. Si cette légende prouve que le sentiment de la bonne chair est inné dans les gens d'église, elle confirme aussi à sa manière le témoignage du père de l'histoire.

Il est certain que la chair des gros animaux est loin d'avoir toujours eu la faveur dont elle jouit aujourd'hui en Europe. Pour ne parler que de notre pays, la mémoire des vieillards et la statistique affirment unanimement que, depuis le commencement de ce siècle, la consommation de la viande de boucherie en France a doublé. Elle atteint actuellement le chiffre rond de 600 millions de kilogrammes.

Ce chiffre, quoiqu'il soit élevé, n'a rien de monstrueux en lui-même, puisque 600 millions de kilogrammes, divisés entre 36 millions d'habitants qui couvrent notre sol, ne représenteraient pour chacun que 16 kilogrammes 300 grammes par an (moins de 50 grammes par jour). Mais la répartition ne se fait pas de la sorte, et la population de Paris seulement, qui est de 1,700,000 personnes, dépense 150 millions de kilogrammes de viande de boucherie et 50 millions de kilogrammes d'autres produits animaux équivalents, ce qui fait par habitant 117 kilo-

grammes 640 grammes chaque année, soit par jour 320 grammes.

D'où il résulte que, si les habitants des campagnes sont encore loin d'atteindre le chiffre de 250 grammes que les hygiénistes indiquent comme la ration journalière normale de l'homme adulte, ceux de Paris et de la plupart des villes, surtout des cités ouvrières, l'ont déjà dépassé de 70 grammes. Je calcule ici sur la moyenne, c'est-à-dire sans tenir compte de la pauvreté des uns et de la richesse des autres, ce qui permet de supposer que la classe aisée va bien au-delà de ces chiffres.

Eh bien, il me semble que si les premiers sont à plaindre, eux qui élèvent le bétail, de ne pouvoir en distraire une plus grosse part pour leur propre consommation, les seconds sont à blâmer, et entendent mal les intérêts de leur santé en accordant une si large place à la viande dans la composition de leur régime.

Cet abus, il faut bien le dire, c'est un peu aux médecins qu'il est dû. Les illustres praticiens qui nous ont précédés dans la carrière, à une époque où la chair entrait pour une trop faible part dans l'alimentation des familles, ne cessaient de répéter aux clients qu'ils voyaient débiles, aux femmes convalescentes, aux enfants chétifs : mangez de la viande; c'est un aliment complet, extrêmement réparateur, d'une digestion facile, et qui contient dans une proportion parfaite tous les éléments nécessaires à la réparation de l'organisme. Ce qu'ils disaient avec raison à leurs malades, nos maîtres le répétaient devant nous dans leurs leçons; nous l'avons dit à notre tour, nous l'avons redit, publié, répandu dans les journaux; si bien que le public, toujours porté à l'exagération, a conclu que ce qui était bon pour réparer les forces abattues était meilleur encore pour les conserver; et, sous le couvert de la Faculté, on s'est mis à bourrer les enfants robustes comme les enfants rachitiques, les femmes fraîches comme les tuberculeuses, les hommes vigoureux comme les convalescents, de bifteck, de gigot et de rosbif, de rosbif, de bifteck et de gigot.

Un de nos spirituels confrères (1) voit dans l'abus de la viande la raison du caractère lourd, taciturne, bestial et cruel de la populace anglaise, et, dans l'alimentation principalement végétale, la cause de la gaîté, de l'intelligence, de l'imagination et de la supériorité littéraire des Français. « Le peuple hébreu, dit-il encore,

(1) Delagrave, *La vie rurale*, t. I, p. 158.

le peuple-roi de l'idée, ce peuple indomptable qui ne reconnut jamais d'autre maître que Dieu, faisait des céréales la base de sa nourriture. Du pain et des poissons furent les aliments ordinaires de Jésus et de ses disciples. Le pain et le poisson figurent plusieurs fois dans les miracles du Christ, jamais la viande. »

Le point de vue d'où nous écrivons ne nous permet pas d'entrer dans la discussion de cette doctrine; mais elle a certainement beaucoup de vrai, et c'est une raison de plus pour diminuer, au profit de ceux qui manquent, le trop plein du pot-au-feu des riches.

Ces réserves faites, hâtons-nous de dire que le troupeau, qui est la plus intéressante de toutes les conquêtes de l'homme, est aussi le premier élément de son bien-être et l'une des plus fécondes sources de son alimentation. Les viandes des divers animaux de boucherie diffèrent très peu entr'elles quant à leur composition chimique; et, comme elles offrent la plus grande analogie avec nos propres tissus, on n'a pas de peine à comprendre qu'elles soient éminemment propres à développer nos organes comme à réparer leurs pertes.

L'analyse donne, en moyenne, sur 100 parties : fibrine, tissu cellulaire, nerfs, vaisseaux, 15; albumine, 5; extraits et sels, 3; graisse 2 à 20; eau, 58 à 77; — ou, en principes élémentaires : azote, 3; carbone, 11, etc. Ces chiffres sont très peu éloignés des résultats que l'on obtient en soumettant à la même épreuve la chair du gibier et celle de la volaille. Ce n'est donc pas à l'analyse, mais à l'observation qu'il faut avoir recours pour établir leurs mérites et leurs défauts respectifs au point de vue de l'alimentation.

Il est depuis longtemps avéré que la viande de boucherie, tout en étant extrêmement réparatrice, est moins fine que celle de la plupart de nos oiseaux de basse-cour et moins excitante que celle du gibier.

On sait pareillement que les qualités alimentaires et organoleptiques de la viande de boucherie varient suivant les parties de l'animal.

« On peut, dit M. Michel Lévy, appliquer à la chair musculaire, à la langue, au cœur, aux reins ou rognons, et autres tissus pénétrés des fluides sanguins, ce que les auteurs ont dit des aliments fibrineux. Ils sont extrêmement remarquables par leur puissance nutritive et leur digestibilité; c'est ce qu'on appelle les *parties*

rouges. Cependant, des expériences très bien faites ont prouvé que le sang est indigeste et ne remplit pas, quoi qu'en aient pu dire certains enthousiastes, les conditions d'un aliment légitime. Du reste, le sang de porc seul est employé dans la cuisine. Celui des autres animaux de boucherie répugne par son odeur et sa saveur. »

On donne le nom de *parties blanches* aux cervelles, aux ris, à la tête, aux oreilles, aux pieds, au gras-double, à la fraise, à la peau, aux tendons et aux cartilages. Ces substances « diffèrent de qualité, suivant leur provenance et surtout suivant les préparations et assaisonnements qu'elles reçoivent. Les parties blanches albumineuses ont beaucoup plus de valeur nutritive que les gélatineuses. » La peau, les pieds sont dans la dernière catégorie, les cervelles dans la première.

Pour ce qui est des *parties grasses*, « elles sont plus usitées comme assaisonnement qu'à titre d'aliment : les plans de tissus graisseux qui entrelardent la chair musculaire la rendent plus tendre, mais la graisse, mangée seule, est insipide et pèse sur l'estomac » (1).

L'âge, la nourriture, l'embonpoint, l'état de santé de l'animal ont une influence marquée sur la qualité de la viande.

« Il est parfaitement certain que, trop vieux, les animaux ont une chair coriace, peu digestible et insuffisante pour la réparation organique; trop jeunes au contraire, ils abondent en gélatine, et, sous un volume considérable, renferment peu de matière nutritive » (2). Les auteurs s'accordent à établir qu'il convient de livrer à la boucherie les mammifères comestibles entre quarante-cinq jours et quatre mois pour le veau ; deux à trois mois pour l'agneau ; un à deux mois pour le chevreau ; quatre à neuf ans pour le bœuf ; cinq à huit ans pour la vache ; cinq à sept ans pour le taureau ; un an et demi à trois ans pour le mouton.

Dans la période qui sépare l'extrême jeunesse de l'état adulte, la plupart des animaux offrent une chair tendre sans être molle, et développent à la cuisson un arome agréable, quoique moins prononcé qu'au terme de leur croissance. Mais ces qualités changent quand le veau devient taureau ou bœuf, quand l'agneau de-

(1) Michel Lévy, *Traité d'hygiène*, t. I, p. 768.

(2) Michel Lévy, *Traité d'hygiène*, t. II, p. 668.

vient mouton, quand le chevreau devient bouc; et, pour que la chair, dans cette nouvelle phase de la vie des animaux, atteigne la perfection de ses qualités alibiles, il faut que le sujet soit soumis à l'engraissement.

Je viens de prononcer un mot qui est inconnu sur les deux tiers du globe. Le Tartare qui veut immoler un bœuf, l'Arabe qui veut tuer un mouton, préparent rarement ces animaux à l'abattage par un engraissement préalable. Ils se contentent de choisir dans leur troupeau, comme faisaient les Grecs au temps d'Homère, les individus les plus dodus et jouissant de la plus belle santé. Dans nos contrées, l'usage veut, au contraire, qu'on ne conduise à l'abattoir que des bêtes grasses.

On a reconnu que ce mode de préparation attendrissait les chairs, développait les sucs, et rendait l'assimilation plus aisée. Cependant, il est notoire qu'en Angleterre la viande de boucherie est inférieure à la nôtre, à cause de l'exagération des tissus adipeux. L'abondance de la graisse enlève une partie de la qualité du bouillon; elle prédispose la viande à la rancidité, et la rend plus indigeste. Il faut donc savoir s'arrêter à temps et ne pas pousser l'engraissement au-delà de certaines limites.

M. Chevreul a remarqué de même que les viandes produites rapidement, c'est-à-dire par des animaux trop jeunes engraissés à l'aide d'une nourriture exagérée et sans avoir jamais travaillé, n'avaient pas les qualités sapides et nutritives de la chair normale. Il les compare aux végétaux étiolés, qui ont grandi sans air et sans soleil.

Quant au sexe, depuis que les concours d'animaux de boucherie ont amené l'heureuse innovation de soumettre au même régime les femelles et les mâles destinés à l'abattage, chacun a pu se convaincre qu'il n'existait, pour ainsi dire, aucune différence dans leur chair. Sans doute, si le bœuf est tué jeune, et que la vache ne soit livrée à la boucherie que dans sa vieillesse; si le mouton est préparé par une nourriture de choix, et que la brebis soit menée en foire au sortir des landes où elle a allaité ses agneaux, on trouvera facilement une différence au préjudice de la femelle; mais, à âge égal, à nourriture égale, le développement seul du mâle peut le faire reconnaître quand ils sont l'un et l'autre à l'étal du boucher, et le plus habile gourmet est incapable de les distinguer après le dépeçage.

On ne trouve une différence que dans la viande du taureau, du bélier et du bouc non châtrés, qui sont généralement estimées inférieures à celles de la vache, de la brebis et de la chèvre; elles conservent, quoi qu'on fasse, une odeur répugnante. C'est pour ce motif que leur chair est exclue des fournitures de la troupe.

Une cause beaucoup plus grave d'exclusion est l'état de maladie des animaux abattus. On sait que l'espèce bovine est sujette au *charbon*, à la *pustule maligne*, au *typhus*, au *farcin*, à *l'angine gangréneuse*, au *rafle*, à la *phthisie*; — l'espèce ovine, au *sang de rate*, à la *clavelée*, à la *cachexie aqueuse*, au *piétin*, au *tournis*; — l'espèce porcine à la *ladrerie*, à la *rage*, au *soyon* et au *charbon*; — l'espèce chevaline à la *morve*. Presque toutes ces maladies sont contagieuses; et l'on doit se demander, avec M. Michel Lévy, quelle influence l'usage de la viande des animaux ainsi atteints exerce sur l'organisme, et s'il faut en autoriser ou en prohiber la consommation?

Les législations orientales sont unanimes dans leurs conclusions sur ce point. Moïse et Mahomet ont banni absolument du régime de leurs peuples les chairs d'animaux malades. Dans nos contrées, la loi est moins prévoyante, mais un grand nombre de médecins ont écrit pour signaler le danger des viandes atteintes de certaines maladies, à mesure que l'expérience motivait leur prohibition. Des exemples d'accidents causés par les chairs des animaux morts de *charbon*, de *pustule maligne*, de *typhus*, de *farcin*, de *phthisie*, de *cachexie aqueuse*, de *ladrerie*, de *morve* et de *sang de rate*, ont été signalées par un grand nombre d'hygiénistes.

Par contre, d'autres observateurs citent, il est vrai, des faits qui tendent à amoindrir nos craintes. L'un affirme avoir vu détailler, au réfectoire des Invalides, deux bœufs atteints de *pustule maligne*, sans qu'aucun des pensionnaires en ait été incommodé; un autre raconte que, pendant la Révolution, plus de trois cents chevaux *morveux* furent mangés par les pauvres de Saint-Germain sans le moindre accident; un troisième constate par de nombreux exemples l'innocuité de la viande des animaux *hydrophobes*, un quatrième cite le trait de l'armée campée sous les murs de Strasbourg en 1815, qui consomma, sans augmentation de mortalité, un millier de bœufs atteints du *typhus*.

Malgré ces affirmations, M. Champouillon, ancien professeur d'hygiène au Val-de-Grâce, et dont l'expérience en cette matière

est connue de toute l'armée, persiste à ne permettre l'emploi de la chair des animaux malades, dans l'alimentation, que lorsqu'ils ont été abattus au moment où ils étaient atteint d'une *affection aiguë simple,* telle qu'une pleurite, une entero-colite, une courbature fébrile, parce que leur chair, tout en ayant perdu de ses qualités, n'est pas précisément altérée; mais il conseille de bannir absolument de l'usage habituel ceux qui sont atteints d'une *maladie infectieuse* quelle qu'elle soit.

C'est ce que confirme, avec un très grand sens, le rapport officiel de 1851 : « La santé publique, y est-il dit, est un intérêt de premier ordre, et la théorie qui prétend contester ou nier le danger des viandes insalubres n'est pas assez accréditée encore pour dispenser l'administration d'une surveillance active et efficace. »

D'ailleurs, l'instinct est en cette matière un excellent guide, et il répugne naturellement à l'homme, comme au lion, de consommer les viandes avariées par quelque cause que ce soit.

Par malheur, l'état de santé ou de maladie du bétail, facile à reconnaître de son vivant, ne l'est presque jamais après l'abattage; c'est pourquoi, dans presque toutes les villes, la municipalité prévoyante est obligée de confier a un vétérinaire le soin de surveiller les abattoirs et d'interdire la mise en vente des viandes suspectes.

Lorsque les viandes arrivent à l'étal du boucher, elles sont, par les soins de l'administration, marquées sur chaque pièce d'un timbre qui indique la qualité et le jour de l'abattage.

De quelque animal qu'ils proviennent, les morceaux étant de valeurs diverses suivant la partie du corps où ils sont coupés, on les a encore classés commercialement par catégories. Tout le monde sait que la meilleure viande se rencontre au dos, en masses charnues, longeant la colonne vertébrale extérieurement et intérieurement, puis à la croupe et au haut des cuisses : c'est la première catégorie. Les épaules et les côtes forment la seconde ; les jambes, la poitrine, le cou, le ventre et la tête forment la troisième.

Un morceau de belle viande doit être légèrement marbré de graisse, mais il ne doit être enveloppé ni de tissu cellulaire lâche, ni de paquets graisseux. Sa couleur doit être d'un beau rouge clair, à moins qu'il ne s'agisse de très jeunes animaux, dont la chair est toujours un peu plus pâle ; elle est presque sans odeur ;

sous le doigt, elle est ferme et élastique. La moelle des os qui la traversent est solide et d'un blanc rosé. Si la viande est pâle, molle, humide et gorgée de sérum, ou si elle est pourpre, saignante et livide, avec une odeur fade ; si elle manque d'élasticité, si la moelle est fluide, méfiez-vous ; c'est que l'animal était malade ou qu'il était mort naturellement avant d'arriver à la boucherie. Après la cuisson, la bonne viande a une odeur appétissante, un aspect agréable et se tranche facilement. La mauvaise est flasque, gluante, coriace, et complètement dépourvue de suc et de goût. Grillée ou rôtie, elle se raccornit et devient filandreuse.

Avant de soumettre une pièce de viande aux opérations culinaires, il faut attendre « qu'elle ait subi en quelque sorte un travail préalable de désagrégation moléculaire. Mais il importe de ne pas attendre que les tissus soient compromis par la putréfaction (1). » Dans le premier cas, elle demeure coriace ; dans le second, elle devient fétide. L'état hygrométrique de l'air, la température ambiante et les espèces animales font varier les limites de cette alternative entre une demi-journée et une semaine. On ne doit pas oublier que, pendant cette période, la partie aqueuse de la chair, qui est à peu près 40 p. 100, va toujours en diminuant par l'évaporation.

Inutile, je pense, de répéter ici ce que j'ait dit en parlant du gibier sur les dangers des viandes altérées par la putréfaction ; ce danger est encore beaucoup plus considérable que celui qui résulterait de la consommation d'animaux malades. « La fermentation putride des viandes de boucherie crues est facile à constater; elle s'annonce par une odeur caractéristique, par une couleur violacée ou noirâtre ; diverses mouches ovipares ou vivipares viennent y déposer des œufs où des larves. Les viandes cuites, imprégnées de jus ou de liquides gélatineux, conservés trop longtemps, surtout à l'air humide, subissent également des altérations qui leur communiquent des propriétés délétères au point que leur usage a donné lieux à des troubles aigus simulant une intoxication par des sels métalliques. (1). »

Beaucoup de gens, en France, semblent ne pas se préoccuper des dangers qui naissent des viandes altérées. C'est une négli-

(1) Michel Lévy, *Traité d'Hygiène*, t. II, p. 667.

(1) Champouillon, *Mémoires de médecine militaire*, tome XXIV.

gence des plus coupables. Dans l'armée, qu'on ne saurait accuser de prodigalité, toute viande avariée est rejetée impitoyablement, même pour le soldat en campagne ; on aime mieux le nourrir de pain sec que de l'exposer à une intoxication possible (1). Cette aversion pour les viandes compromises par la putréfaction se retrouve, dans la plus haute antiquité, chez tous les peuples de l'Orient. Je me rappelle avoir connu un boucher arabe qui, pendant les grandes chaleurs, jetait chaque soir aux chiens toutes les viandes qu'il n'avait pu vendre dans la journée. Combien les nôtres auraient besoin de prendre quelque choses de cette scrupuleuse obéissance aux préceptes de l'hygiène !

Pour mettre d'accord les intérêts de la santé et ceux du commerce, on s'est préoccupé depuis longtemps des moyens de conserver la viande.

La théorie est facile. Il s'agit simplement, nous disent les chimistes, de tenir les parties à conserver à une très basse température, ou de les débarrasser de toute l'eau qu'elles contiennent, ou de les soustraire au contact de l'air, afin d'éviter la transmission des ferments et le développement des végétations septiques. Mal-

---

(2) Dans l'esprit de nos institutions militaires, la viande distribuée aux troupes doit être absolument irrréprochable. Elle l'est toutes les fois que l'État se charge lui-même des approvisionnements, comme cela a lieu en campagne ; mais dans les garnisons où les régiments sont obligés de se pourvoir eux-mêmes, moyennant une indemnité fort modique, on ne parvient généralement à distribuer aux Ordinaires qu'une viande de mauvais aloi L'autorité s'est depuis longtemps émue de cet état de choses. On a cru remédier au mal en substituant à l'ancien mode de l'achat direct par les compagnies à prix débattu, la fourniture soumissionnée pour tout le régiment. Il est vrai que ce nouveau mode permet de mettre en distribution un animal entier, sans acception de bons ou de mauvais morceaux, tandis que dans l'ancien on n'apportait jamais à la caserne que la basse viande. Mais en revanche, lorsque chaque compagnie se fournissait chez un boucher de son choix, sa provision était prise sur les mêmes animaux, dont les parties délicates se vendent à la clientèle riche ; tandis qu'aujourd'hui, l'entente est si parfaite entre les bouchers et le gain si petit pour le fournisseur, que celui-ci n'hésite pas à acheter, spécialement pour la troupe, des animaux rebelles à l'engraissement, ou même malades, dont aucun client civil ne voudrait et que les commissons d'Ordinaires sont forcées de recevoir pour ne pas entretenir des luttes incessantes. La *viande de soldat*, comme on dit, n'est donc plus seulement une viande de dernier choix, c'est souvent une viande avariée, et aucune précaution ne pourra faire cesser cet abus, tant que les manutentions militaires ne se chargeront pas elles-mêmes de fournir aux troupes la viande comme elles fournissent le pain.

heureusement, la pratique n'est pas tout à fait aussi simple, sans parler de la question de dépense qu'il ne faut jamais oublier.

Dans les casernes et les grands établissements, on tient la viande fraîche suspendue à l'air libre dans une cave, sans la couvrir d'aucun linge. On la conserve ainsi deux jours au plus en été et quatre à cinq jours en hiver. Les cuisinières préfèrent le garde-manger parce ce qu'il empêche, en été, les mouches de déposer leurs œufs; un très petit nombre recourent au procédé coûteux d'envelopper la viande de glace ou de charbon pilé; aucune ne connaît celui de Gay-Lussac, qui put garder sans altération un morceau de viande pendant plusieurs mois en le tenant sous une cloche où il avait placé du chlorure de calcium; ni celui de M. Runge, qui obtient un résultat analogue en plaçant les morceaux à conserver sur un disque de bois troué, dans une terrine dont le fond est arrosé d'acide acétique, et qu'une feuille de papier luté recouvre exactement.

Je me souviens d'avoir vu, dans les pays chauds, les juifs couper le mouton en lanières qu'ils font sécher au soleil et qu'ils enroulent ensuite, pour les conserver, dans un lieu sec. Je me suis fait servir plusieurs fois de ce produit; je lui ai toujours trouvé un aspect repoussant et un affreux goût de viande gâtée qui écœure. M. Payen raconte, d'après Boussingault, que, dans l'Amérique du Sud, les colons préparent de la même manière des lanières de viande de bœuf qu'ils nomment *tarajo*. D'après les éloges qu'il donne à cette conserve, je suis porté à douter que l'illustre académicien en ait jamais fait servir sur sa table.

Le boucanage est une méthode peu employée chez nous, si ce n'est pour les jambons de porc, mais très commune en Amérique pour les viandes de bœuf. Il consiste à exposer à une fumée abondante de bois vert odorant, comme le genévrier et le sapin, des quartiers de viande préalablement salés, qui acquièrent par cette nouvelle préparation un goût particulier et un nouveau degré d'inaltérabilité. Tout le monde connaît le bœuf fumé et les jambons d'York, de Hambourg, de Mayence, de Bayonne, etc. Ce procédé communique à la viande un goût relevé et une propriété excitante, mais il la rend dure et indigeste.

Les salaisons, très usitées dans nos campagnes, et dont la marine fait une grande consommation, s'appliquent entre autres aux viandes de bœuf, de mouton et de porc. Ces conserves se prépa-

rent, comme on sait, en entassant dans des barils ou des charniers de grès des couches alternatives de viande coupée en morceaux et désossée, et de sel mêlé de sucre et de salpêtre. Il faut un dixième de sel. Quand le vase est hermétiquement rempli, on ferme et on lute la barrique ou le charnier. Ces préparations sont presque toujours très indigestes. Leur usage prolongé finit par engendrer, dit-on, le scorbut. « Le sel qui imprègne la viande salée, dit M. Fonssagrives, alcalinisant outre mesure nos humeurs, n'est peut-être pas étranger à cette liquéfaction du sang qui est l'un des traits de la cachexie scorbutique. » Ce qui est incontestable, c'est que le soldat en campagne ne tarde pas à se lasser des salaisons, et, pour peu qu'elles soient avariées, elles ont un effet désastreux sur sa santé. Ce qui est certain encore, c'est que les viandes préparées de la sorte perdent presque la moitié de leur valeur alimentaire. La saumure qui en résulte est un poison assez énergique pour qu'il soit dangereux de faire servir à nouveau le sel, à moins d'un lavage très minutieux.

Aucune méthode, jusqu'ici, n'est comparable à celle d'Appert, dont il a déjà été question en traitant des légumes. Elle présente une foule de procédés qui tous reposent sur le même principe, c'est-à-dire la soustraction de l'air. Les conserves Fastier, de Lignac et Chevalier peuvent être regardées comme le dernier terme du progrès en ce genre.

M. Fastier, ayant rempli de viande presque cuite et toute bouillante ses vases de fer blanc, soude à l'étain le couvercle, en laissant au milieu un trou dans lequel on puisse introduire la douille d'un petit entonnoir; puis il met ses vases dans un bain-marie contenant un mélange de sel et de sucre, qui ne bout qu'à 110°, de manière que l'intérieur des vases entre en ébullition avant le bain-marie. La vapeur se dégage avec l'air très promptement; on ouille alors les vases avec l'entonnoir et on ferme le petit trou avec une goutte de soudure. Cette découverte remonte à 1839.

Depuis lors, M. Chevallier a encore simplifié le procédé : il a remplacé le bain-marie par une chaudière à fermeture autoclave pleine d'eau simple, et il néglige de laisser un trou aux boîtes de conserves; seulement, il chauffe jusqu'à une température que l'expérience lui a démontrée suffisante pour détruire tous les germes de ferments que l'air pourrait contenir, sans altérer les sub-

stances que contiennent les boîtes. La température varie avec la nature des conserves.

M. de Lignac est allé plus loin : il met en boîtes la viande toute crue et bien désossée, avec la simple précaution de remplir les intervalles par un bouillon concentré. Quand ses boîtes sont fermées et soudées, il les place dans la chaudière autoclave et chauffe jusqu'à 108°. Alors il retire ses boîtes, qui présentent uniformément un fond bombé par l'excès de pression. Un ouvrier fait au couvercle une ponction, par où s'échappe un jet de vapeur; un autre suit qui bouche le trou avec une goutte de soudure, et l'opération est terminée.

Les viandes ainsi préparées sont réellement très bonnes et se gardent plusieurs années. Elles ont rendu de très grands services pendant les dernières guerres, et sont tous les jours employées avec avantage dans l'alimentation des marins.

Je dois encore signaler, quand ce ne serait que pour en éloigner mes lecteurs, les divers bouillons concentrés, tablettes de bouillon et biscuits-viande, dont on a indéfiniment varié la préparation depuis les célèbres essais de la Compagnie hollandaise. Mais je traiterai particulièrement cette question en parlant du bœuf, dont la chair sert exclusivement à ces préparations.

I. BOUCHERIE USUELLE. — **Le Bœuf et le Veau.** *(Bos taurus)*. — Le bœuf est le plus précieux de tous les serviteurs de l'homme : il le sert pendant sa vie, le nourrit après sa mort, et l'enrichit de toutes les parties de sa dépouille. C'est l'emblème du travail utile et pacifique. Tous les goûts de cette bonne créature sont des goûts simples ; tout son plaisir est de vivre aux champs et de servir son maître. En écoutant le chant mélancolique du bouvier qui conduit les attelages, le bœuf oublie la dureté du sol et la profondeur du sillon. La vache laitière, cette grosse nourrice de l'enfant villageois, se contente d'une pauvre étable et d'un maigre fourrage, pourvu qu'elle ait les caresses de la ménagère qu'elle enrichit de ses dons.

Jusqu'en ces dernières années, chaque pays se contentait d'élever la race bovine que la Providence avait fait naître sur son sol, tâchant d'en obtenir, dans des proportions diverses, ces trois termes : travail, lait et viande. Depuis le récent développement de la consommation, la destination finale de beaucoup de races semble

être la boucherie, et les éleveurs rivalisent pour produire ces bœufs monstrueux, sans os et sans cornes, qui font l'admiration des comices, mais qui sont, en réalité, une caricature de l'œuvre de Dieu.

En France, pour ne rien dire des races étrangères implantées chez nous à si grand frais, les races *charollaise*, *normande*, *flamande*, *garonnaise*, d'*Aubrac*, de *Parthenay*, *mancelle* et *bretonne* sont celles qui passent pour s'engraisser à moins de frais, et, par suite, pour donner les produits les plus avantageux à la boucherie. Les signes caractéristiques de cette aptitude sont des os minces, des membres courts, la tête et le cou petits, une grande ampleur de tronc dans tous les sens, la peau fine, le poil luisant, la physionomie calme, l'âge moyen et la facilité d'assimilation qui transforme en viande presque toute la nourriture absorbée. On remarque que l'élevage et l'engraissement des bœufs rencontrent des circonstances bien moins favorables dans nos provinces du Midi que dans les régions du Centre, de l'Est, de l'Ouest et du Nord.

A l'étranger, on élève de préférence pour la table les races de Durham, la race hollandaise, la race suisse, etc. Le *buffle (bos buffalus)*, en Italie, le *bison (bos americanus)*, en Afrique, dans l'Asie méridionale et en Amérique, sont des variétés appropriées aux climats chauds, mais inférieures aux nôtres.

« La chair de bœuf, dit M. Fonssagrives, l'emporte de beaucoup sur les autres viandes de boucherie, à cause de sa saveur aromatique, de l'abondance du principe extractif qu'elle cède à l'ébullition, de la petite quantité de graisse interposée entre ses fibres, de la mollesse succulente des muscles de certaines régions et de sa puissance nutritive. »

Celle du veau, plus albumineuse que fibrineuse, nourrit peu; mais elle est tendre et recherchée à cause de la délicatesse de son goût.

Les qualités alibiles de la viande de bœuf font qu'on la préfère à toute autre pour la nourriture des troupes. Elle est, en effet, très favorable à l'homme en santé; mais Hippocrate s'oppose avec raison à ce qu'on la fasse entrer dans le régime des convalescents autrement que pour en tirer du bouillon. Ce sage écrivain considère que c'est une viande forte et de digestion laborieuse. Le veau lui-même n'est pas exempt de ce reproche, mais il exerce une action laxative qu'il est quelquefois opportun d'utiliser.

Les morceaux les plus estimés sont : le gîte à la noix, la tranche, la culotte, et surtout le filet et le contre-filet, pour le bœuf et la vache; pour le veau : la longe, le carré, la noix et le ris.

Les bas morceaux et les abats, pour être moins délicats, ne sont cependant pas à dédaigner. L'estomac du bœuf et les intestins donnent un aliment qui n'est pas trop indigeste quand ils sont dégraissés. La fraise de veau est légère à l'estomac. Le foie est très riche en matière azotée et nourrit beaucoup, mais il demande une certaine modération dans son usage, et n'est point facile à digérer; les cervelles de veau le sont davantage, c'est un bon aliment, très riche en phosphore; les rognons et le cœur nourrissent parfaitement, mais fatiguent l'estomac; la langue n'a pas cet inconvénient, et est généralement recherchée; les pieds de veau et de bœuf, presque entièrement composés de gélatine, ont peu de valeur; le mou de veau, utilisé dans quelques ménages pauvres, a des qualités nutritives incontestables, quoiqu'il soit peu appétissant.

« La chair du bœuf à l'étal doit être partout garnie, à l'extérieur, d'une couche de graisse plus ou moins épaisse; à l'intérieur, la même couche doit régner, surtout autour du rognon et aux muscles du ventre. Sa coupe doit être d'un beau rouge clair, son grain fin, marbré, par suite de la juxtaposition des molécules graisseuses autour des vaisseaux intra-fibrillaires : elle est ferme et presque sans odeur. La moelle des os longs, également ferme, est d'un blanc mat ou légèrement rosé. Si l'on veut distinguer la vache du bœuf, il faut surtout regarder, après l'ablation des organes sexuels, aux côtes qui sont plus courbes et au bassin qui est plus large.

» Le bon veau se reconnaît à la blancheur en quelque sorte nacrée et à la densité de sa chair, qui est à la fois ferme et élastique, à l'aspect mat de sa graisse, qui tranche un peu sur le blanc des muscles, et à l'apparence de sa moelle, qui est consistante avec un reflet légèrement rosé. Quand l'animal a moins de six semaines, la chair doit être rejetée; on la reconnaît à sa mollesse, à son humidité, au peu d'adhérence des cartilages avec les extrémités osseuses, et à la liquidité sanguinolente de la moelle. (1) »

Quand la graisse manque sur les deux surfaces et que les mus-

(1) *Instruction du conseil de santé de l'armée.*

cles sont aplatis, pâles, on dit que la viande n'a pas *ses droits de boucherie,* et elle doit être considérée comme inférieure.

Chez les bœufs surmenés par un travail excessif, la couleur de la viande est plus vive et l'odeur est montante. On peut cependant l'employer sans danger. De même celle qui est marquée de *guiches* ou contusions causées par le tamponnement du chemin de fer, pourvu que d'ailleurs elle soit belle et fraîche.

Il faut faire peu de cas : 1° de la viande des bœufs *morts d'indigestion*, qui est très colorée et répand une odeur acétique ou alcoolique ; 2° de celle provenant de *vaches récemment vêlées,* qui est toujours un peu molle et douée d'une odeur laiteuse ; 3° de celle provenant d'animaux qui ont succombé aux maladies aiguës ayant pour principe une *altération du sang,* qui se reconnaît à l'infiltration du tissu cellulaire et au défaut de consistance dans la graisse.

Enfin, on doit rejeter impitoyablement les viandes insalubres provenant de bestiaux atteints : 1° *de phthisie*, qui se reconnaît à sa pâleur et à l'aspect de sa graisse agglomérée en petites masses dans les mailles d'un tissu cellulaire devenu friable ; 2° de *charbon* et de *pustule maligne,* qui laissent percevoir à l'odorat une odeur ammoniacale, et à l'œil des taches noirâtres diffuses dans la trame ou les interstices des muscles ; 3° de *typhus* et de *peste bovine,* fléaux communs dans les grandes agglomérations de bestiaux, et qui communiquent à la viande une couleur d'acajou foncé très reconnaissable.

La viande de veau ne se mange guère que rôtie, grillée, hachée ou en ragoût. C'est le rôti qui est la préparation la plus agréable à l'estomac. Il doit être pris dans le carré avec son rognon et se servir très cuit. Les côtelettes de veau en papillottes et sur le gril sont également faciles à digérer, les côtelettes à la bordelaise, la poitrine farcie, le fricandeau, les escalopes, les blanquettes le sont moins. La fraise en vinaigrette passe promptement ; le ris à la chicorée est exquis et léger ; les pâtés de veau ne le sont pas du tout.

Avec la chair du bœuf et de la vache, on prépare pareillement le rosbif, qui est excellent et fortifiant ; pourvu qu'il soit pris dans l'aloyau ou le filet et pas trop rôti. Le bifteck, ou bœuf grillé par tranches, et l'entre-côte sur une maître-d'hôtel méritent les mêmes éloges. Le bœuf à la mode, le filet aux champignons et

toute la série des ragoûts ont droit à moins d'égards; les tripes à la mode de Caen ne tentent que des estomacs robustes; mais par où le bœuf l'emporte sur toutes les viandes de boucherie, c'est par son aptitude à fournir le bouillon du pot-au-feu.

Dans cet excellent produit se trouve, pour ainsi dire, la quintescence de la viande sous la forme la plus facilement assimilable. « La créatine et les matières extractives s'y dissolvent, dit M. Fonssagrives, la gélatine s'y mélange, la matière grasse, sortie de ses vésicules, s'y répand sous forme d'œil, et donne au bouillon, en même temps que de la saveur, une certaine onctuosité; enfin, certains principes aromatiques propres à la chair ou aux légumes communiquent au liquide un parfum qui a la double propriété de le rendre plus appétissant, plus facile à digérer, et en font le fortifiant par excellence.

L'importance alimentaire du bouillon de bœuf a attiré sur lui de tout temps l'attention des savants et aussi celle des industriels. On doit aux uns et aux autres diverses recettes dont quelques-unes méritent qu'on s'y arrête, et dont les autres doivent être rejetées.

Parmi les premières, il faut citer le *thé de bœuf*, très usité en Angleterre, qui a l'avantage de se préparer instantanément, ainsi que l'*extrait de viande* de Liébig, qui, avec l'addition d'une petite quantité de graisse et de légumes, permet d'obtenir, loin de toute boucherie, un bouillon agréable au goût et bienfaisant à l'estomac.

Je n'en dirai pas autant des tablettes de bouillon, dont on a fait un abus si coûteux dans nos dernières guerres, ni des conserves de bouillon, ni du bouillon concentré. Tous ces aliments n'ont de bouillon que le nom et ne permettront jamais d'en confectionner ces excellentes soupes au pain, ces délicieux potages qui, de tout temps en France, ont occupé le premier rang dans la diététique alimentaire, et sont le prélude obligé de tous nos repas.

Le Mouton. *(Ovis aries.)* — Les variétés de moutons, presque aussi nombreuses que celles de l'espèce précédente, sont spécialement recherchées par les éleveurs : les unes pour l'abondance de leur chair, les autres pour les qualités de la laine; mais, au point de vue de la consommation, elles sont toutes également bonnes. On remarque même que les petites races, comme la race *marchoise* et la race *bretonne*, donnent une viande plus délicate

que les grandes races *anglaises*, *flamandes* et *mérinos;* il est vrai que, dans celles-ci, le mouton pèse jusqu'à 70 kilogr., tandis qu'il est, en moyenne, de 15 kilogr. dans les premières.

Le choix de la nourriture a une influence si marquée sur la qualité de cette viande, que le consommateur le plus novice reconnaît au goût les moutons de pré-salé, ceux des pays de montagne et ceux qui ont été nourris dans les plaines de la Beauce, de la Champagne ou de la Normandie.

La chair du mouflon sauvage, qu'on trouve encore en Grèce, en Sardaigne et en Corse, et celle du bélier de montagne de l'Amérique, estimées des chasseurs, sont en réalité de beaucoup inférieures à celle des moutons domestiques, à cause du goût de sauvage qu'elles conservent. La chair du bélier non châtré et de la brebis laitière est également médiocre et d'une saveur tellement déplaisante qu'on la rejette généralement.

« A l'étal, la bonne viande de mouton, comme celle du bon bœuf, doit être couverte sur ses deux faces d'une couche de graisse variable en épaisseur. Cette graisse, surtout celle des rognons et de la surface interne, doit être ferme et blanche. La chair est dense et d'un rouge foncé ; le grain en est fin, serré, marbré ; elle ne laisse pas écouler de sérum par l'incision (1). »

Mais la chair de mouton est loin de présenter toujours cet aspect. Elle est souvent pâle, molle et friable, avec un tissu cellulaire infiltré par place de sérosité citrine, une graisse presque liquide et une moelle peu consistante. Si on la coupe, elle s'humecte de sérosités qui mouillent la main. D'autres fois, elle est rouge, livide, diaprée d'ecchymoses. Il faut alors se méfier, car c'est un signe que l'animal n'était point sain et qu'il a succombé, soit à la *cachexie aqueuse*, soit à la *clavelée*, au *piétin* ou au *sang de rate*, toutes affections qui rendent sa chair suspecte, et doivent la faire rejeter. Quand le mouton a succombé au *tournis*, on trouve dans sa cervelle des hydatides, c'est-à-dire des coques renfermant un ver d'une nature particulière, qui, dans le corps de l'homme, devient le ténia, si connu et si rebelle aux ressources de la médecine.

Les morceaux les plus recherchés du mouton sont : les côtelettes, les gigots et les rognons ; ils fournissent une chair très savoureuse

(1) *Instruction du Conseil de santé de l'armée.*

et très nourrissante. Hippocrate considère que, parmi les viandes de boucherie, il en est peu de mieux adaptées aux besoins des malades. « Cette prédilection n'est peut-être pas justifiée, mais on peut affirmer, cependant, que quelques parties du mouton, séparées de leur gangue de suif, telles que la noix des côtelettes et les chairs délicates du gigot, offrent aux personnes languissantes un mets qui les stimule, et à l'estomac un aliment très réparateur (1). » En Angleterre, on considère que la chair de mouton pousse moins à l'embonpoint que le bœuf, et c'est spécialement avec elle qu'on alimente les boxeurs qui ont besoin d'acquérir une grande force physique tout en conservant leur agilité.

Il est à désirer qu'en France on introduise dans l'ordinaire de la troupe la chair de mouton d'une manière définitive. Les essais d'alternance avec la viande de bœuf qui ont été faits plaisent beaucoup aux soldats ; car l'usage fastidieux du bouilli se trouve ainsi remplacé par une alimentation plus sapide et plus nutritive.

Nous mangeons généralement, en France, les côtelettes de mouton grillées, le gigot rôti, l'épaule et les bas morceaux en ragoût. Dans les gros moutons qui alimentent la boucherie de Paris et des villes du Nord, c'est assurément la côtelette qui est la partie la plus savoureuse. Le petit mouton de montagne ne donne, au contraire, que des côtelettes étroites, filandreuse est sans suc, mais son gigot est infiniment supérieur à celui des moutons anglais et normands. Il est parfait quand on le cuit rapidement à grand feu, sans le dessécher. Le haricot de mouton, que les troupiers nomment *rata*, se fait avec les bas morceaux et les bouts de côtelettes. Il entre ordinairement dans cette préparation une quantité surabondante de graisse qui la rend indigeste. La cervelle se mange de diverses manières ; c'est de sa nature un aliment peu azoté, mais léger quand on n'altère pas cette qualité par l'accommodage. Les pieds, que certaines personnes recherchent, ne sont pas plus riches que ceux du veau et du bœuf ; ils contiennent surtout de la gélatine. Au contraire, on doit recommander les rognons comme une substance très réparatrice ; mais, si l'on veut qu'ils demeurent tendres et conservent toute leur saveur, il faut les soumettre brusquement à une forte chaleur, et ne pas les y laisser exposés plus de quelques minutes.

---

(1) Fonssagrives, *Hygiène alimentaire des malades.*

L'agneau, dont les Hébreux et les Grecs faisaient un grand cas, n'offre, en réalité, qu'une chair humide, blanche, gélatineuse et peu réparatrice. Il peut, cependant, diversifier agréablement le régime : on le mange rôti ou au blanc. Il est regardé comme un aliment léger.

Il est plus facile de garder à l'état frais, pendant quelques jours, la viande du mouton adulte que celle du bœuf. Beaucoup de ménagères font attendre leurs gigots une semaine, en hiver, avant de les mettre à la broche.

Cependant, cette chair se prête peu au conserves alimentaires. Dans les montagnes du centre de la France, on sale quelquefois des brebis pour l'hiver, en employant le même procédé que pour les porcs et le bœuf, mais cet usage ne s'est pas répandu. J'ai déjà dit ce que je pensais des lanières de mouton séchées au soleil. Quant aux conserves en boîte à l'abri de l'air, les essais qu'on en a faits n'ont point réussi.

Le Porc. *(Sus domesticus.)* — « Le cochon domestique, dit Toussenel, est un sanglier qui a changé sa liberté pour une fourchette. Cet animal immonde et grossier est une des principales sources de la richesse des nations ; car il vit de débris dont beaucoup sont sans valeur, et tout est bon dans sa dépouille, la chair, la graisse, le sang, les boyaux et jusqu'à la peau.

» L'éducation et l'exportation des porcs a fait la prospérité commerciale des Gaules depuis les temps les plus reculés. Pausanias parle des puissantes expéditions de porcs provenant des forêts du Jura, de la Côte-d'Or et des Vosges, et qui descendaient vers la Méditerranée par la Saône et le Rhône. La grande querelle des Eduens et des Séquaniens, qui amena les Romains dans le pays, eut pour origine un droit de péage sur les porcs. Bayonne a vendu des jambons aux Phéniciens et aux Carthaginois, tant qu'il a existé des peuples de ce nom. Ce commerce est maintenant loin d'être aussi prospère en France que dans les pays voisins. Nous nous sommes laissés de beaucoup surpasser par l'Angleterre, l'Allemagne et la jeune Amérique (1). » — On compte à peine en France actuellement 6,000,000 de têtes de ce bétail.

Les charcutiers distinguent, parmi les principales espèces com-

(1) Toussenel, *Esprit des bêtes.*

merciales qui se vendent sur nos marchés : le *cochon de la vallée d'Auge*, le *cochon du Poitou*, le *cochon du Périgord*, le *cochon tonquin* et le *cochon anglais :* les premiers, plus gros et plus hauts sur jambes ; les derniers plus ronds et plus faciles à engraisser.

On ne mange point le cochon sans qu'il soit gras, car sa viande serait filandreuse et coriace ; mais on s'inquiète peu de sa provenance et même de son âge, quand son embonpoint est suffisant pour en rendre la chair délicate et tendre. Cependant, il est certain que le jeune porc d'un an à deux, dans les petites races, est préférable aux animaux plus charpentés.

Tout le monde convient que, pour cette espèce plus que pour toute autre, la nourriture a une influence extrême sur la qualité du produit. Les porcs alimentés avec des résidus de féculerie et des débris animaux engraissent rapidement, mais leur chair n'est ni saine ni ferme, et leur lard se conserve mal ; tandis que ceux qui sont nourris de glands, de choux, de pommes de terre et d'eau de vaisselle, ont une chair fine, délicate, savoureuse, et un lard blanc extrêmement ferme.

A l'étal, la viande de première qualité est d'une belle nuance claire, d'un grain fin, bien marbrée, adhérente aux os, tendre et d'une odeur agréable. Cuite à l'eau, elle perd au plus 6 pour 100 de son poids ; rôtie elle subit un déchet d'environ 23 pour 100.

Lorsque la viande est d'une couleur sombre ou foncée, d'un grain grossier, presque sans marbrure, non adhérente aux os, elle est de qualité inférieure et souvent même nuisible ; car, outre les maladies communes à d'autres bêtes de boucherie, telles que le *charbon*, le *soyon*, la *rage*, la chair de porc peut contenir en certaines circonstances des corps particuliers de nature organique et vivante, dont l'un porte le nom de cysticerque et cause la *ladrerie*, et l'autre, qui porte le nom de trichine, est cause de la *trichinose*.

La première de ces affections est anciennement connue, car on en trouve une description dans Aristote : c'est pour éviter aux juifs avares et aux musulmans insouciants la tentation de se nourrir de porc ladre que Moïse et Mahomet en ont défendu l'usage à leurs disciples.

On peut affirmer qu'un porc est affecté de ladrerie quand on rencontre, dans l'épaisseur des masses musculaires, des grains blancs de la grosseur d'une lentille. Ces grains sont les cellules dans lesquelles réside le cysticerque, armé de ses vingt-deux cro-

chets. Autour de chaque nid, la chair est livide, et si on la mange elle craque sous la dent. Lorsque la maladie est avancée, elle se manifeste par des élevures opalines à la base de la langue que les maquignons ont soin de couper avant de mener leurs bêtes en foire. L'administration ne saurait exercer une surveillance trop active contre ces ruses qui tendent à livrer à la consommation une viande tellement dangereuse, qu'il suffit d'un seul de ces petits vers transporté dans l'estomac de l'homme pour lui donner la maladie connue sous le nom de ver solitaire. Les naturalistes prétendent que le cysticerque meurt quand la chair est soumise à une chaleur de cent degrés ; mais, dans les préparations culinaires, le centre des morceaux n'atteint pas cette température. Du reste, tout le monde sait que certaines salaisons, le jambon et le saucisson, par exemple, étant parfois consommées sans avoir passé par le feu, risquent ainsi de communiquer à ceux qui en font usage une maladie réputée grave et difficile à guérir (1).

(1) Les anciens qui avaient constaté la ladrerie, ne connaissaient cependant pas sa nature exacte, ni l'étendue de son influence sur la santé de l'homme. Les vésicules étaient baptisées tumeurs, kystes, varices, ou toute autre chose. On y voyait seulement un motif de répugnance, et l'on craignait qu'une infection pareille ne se reproduisît dans le corps humain. Cette ignorance s'est prolongée jusqu'au siècle dernier, époque où il fut constaté que la vésicule ladrique était un animal, un entozoaire auquel, en raison de sa forme et de sa station, on donna le nom de cysticerque du tissu cellulaire. Ce ne fut qu'en 1850 que Van Beneden démontra l'identité du cysticerque et du ténia qui se développe chez l'homme, et décrivit ses migrations. On sait aujourd'hui que les œufs de ténia, introduits dans l'intestin du porc, éclosent en peu de jours. Les jeunes vers, filiformes d'abord et d'une extrême ténuité, se hâtent de quitter l'intestin et traversent les tissus et les vaisseaux pour aller se disséminer jusque dans les organes les plus éloignés. Fixés dans leur lieu d'élection, ils y subissent une première métamorphose : ils deviennent vésicules ladriques, s'enkystent, et, désormais immobiles, grossissent aux dépens des tissus qui les environnent ; mais ils ne peuvent s'y reproduire, ni même y prendre leur forme dernière, celle de ténia. Pour que ce changement s'opère, il leur faut un autre milieu, l'intestin d'un autre animal. — Qu'un morceau de chair ladre soit ingéré dans l'intestin de l'homme, la métamorphose pourra s'accomplir, à moins que cette chair n'ait été soumise à une cuisson complète ; car le cysticerque résiste, sans mourir, à une température assez élevée. Si la chaleur n'a pas été assez forte pour tuer le parasite, ce qui était vésiculeux deviendra un ruban articulé. Très court d'abord, le ruban s'allongera bientôt, par la production presque indéfinie de nouveaux articles ; et, dans chacun de ces articles, apparaîtront les organes génitaux des deux sexes avec une quantité prodigieuse

Mais les dangers de la viande ladrique ne sont rien en comparaison de ceux de la viande envahie par les trichines. C'est dans ces dernières années, que, à la suite de trente et quelques décès survenus dans une petite ville de Prusse, chez des personnes qui avaient fait usage de la chair d'un même porc, l'attention fut éveillée : l'examen microscopique fit reconnaître, dans ses tissus, la présence d'un animalcule déjà connu des savants. Il paraît qu'à l'œil, et même à la loupe, rien ne peut faire soupçonner la présence de ce parasite dans la chair des animaux. Il y occupe, à l'état de larve, le centre d'un kyste infiniment petit ; mais lorsque les circonstances le font parvenir de ce milieu dans les voies digestives de l'homme ou d'un autre animal, il s'y développe et y pullule au point de produire des millions d'embryons, qui, traversant les muqueuses, vont se longer dans tous les muscles et déterminent une mort rapide, au milieu des douleurs les plus aiguës. Jusqu'ici, la trichinose n'a fait en France que quelques victimes isolées. On doit attribuer cette immunité moins sans doute à la qualité des animaux mis en vente, qu'à l'usage où nous sommes généralement de n'utiliser la viande de porc, qu'après l'avoir soumise, par la cuisson, à une température élevée et suffisante pour anéantir le germe de ce dangereux parasite.

La chair de porc, dit Hippocrate, bonne aux gens de peine et à ceux qui se livrent aux exercices athlétiques, comme donnant souplesse et vigueur, doit être interdite aux malades et même aux gens du monde, car elle est trop forte pour eux. Malgré cet oracle, la consommation qui se fait de cette viande, sur toutes les parties du globe, est immense. Il faut attribuer cette faveur à sa succulence, et aussi à ce que toutes les parties de l'animal peuvent être servies sur la table, et font éprouver au palais un goût différent. Juvénal dit du porc qu'il est spécialement destiné aux festins : *Animal propter convivia natum.*

Celle du cochon de lait, malgré les éloges d'Horace, est universellement reconnue comme un aliment lourd et peu nourrissant. Hippocrate lui attribue, non sans raison, l'inconvénient de déranger le ventre.

---

d'ovules, qui, rejetés par la défécation, seront dévorés par d'autres animaux et donneront naissance à de nouveaux accidents. — (Al. Barny, *Discours sur les sciences accessoires en médecine.*)

A voir l'unanimité de tous les peuples pour faire des conserves de porc par le sel, la graisse ou la fumigation, on ne peut douter de la facilité avec laquelle cette chair se prête à cette opération. Il n'est pas, dans nos campagnes, un seul paysan aisé qui ne tue son cochon à l'entrée de l'hiver, pour y trouver à la fois sa provision de graisse, de lard et de salé. Le porc salé est aussi une des grandes ressources de la marine et des armées en campagne. Cette préparation a l'inconvénient de durcir la viande et de la rendre encore plus indigeste ; mais c'est un mince inconvénient pour les robustes estomacs auxquels elle est destinée. Nous avons déjà décrit les procédés de salaison.

Le jambon fumé n'est pas, non plus, un aliment léger ; mais il plaît par le goût spécial que lui communique la fumée aromatique à laquelle on l'expose ; on doit même croire qu'il reçoit de ce mode de préparation une propriété excitante qui le rend plus facile à digérer que la viande fraîche de même provenance.

L'habile charcutier Vero a indiqué, dans le temps, un autre procédé de conservation qui n'est point inférieur aux deux précédents. Il consiste à confire la chair de porc comme on confit les membres d'oies dans les provinces du Midi : « Après quinze jours de saloir, on retire les morceaux, on les trempe à grande eau, on les désosse, on les jette pendant quelques minutes dans la graisse bouillante, et on met le tout dans des vases de terre ou de fer-blanc, en ayant soin que la graisse couvre parfaitement les morceaux et ne les laisse pas exposés au contact de l'air. » On obtient ainsi des conserves d'un goût délicat, qui le cèdent à peine à la viande fraîche.

Je n'aurais pas en dix pages assez d'espace pour décrire comment on prépare chacune des parties du porc : les jambons, la tête, la graisse, les pieds, etc. Sa chair donne un mauvais bouillon, mais le carré de côtes fournit un excellent rôti, qu'il est préférable de manger froid. Les grillades de porc n'ont que l'inconvénient d'être indigestes. Le lard et la graisse sont forts employés en cuisine, et font la base de la soupe aux légumes des paysans.

Quant à la *charcuterie,* et j'entends sous ce nom les *boudins,* les *pâtés*, les *andouilles,* les *saucisses* et *saucissons,* le *fromage d'Italie,* la *langue fourée*, les *pieds hachés,* les *cervelas,* etc., je n'ai rien à en dire qui lui soit favorable, car l'excès d'épices communique à ces préparations des qualités irritantes, qui, jointes aux défauts pro-

pres de la viande de porc, ne peuvent manquer de mettre l'estomac à une véritable torture.

Cependant, depuis 1475, époque où les charcutiers (on disait autrefois *chaircuitiers,* marchands de chair cuite) furent établis en communauté à Paris, avec le privilége de débiter la viande de porc sous toutes ses formes, leur industrie a pris une extension si considérable, que la consommation annuelle de charcuterie dépasse, dans cette seule ville, 1,000,000 de kilogr.

« Une production alimentaire de pareille importance, dit M. Chevallier (1), devrait être surveillée avec le plus grand soin, et cependant on n'a eu à signaler que trop souvent les fautes commises par divers charcutiers : tantôt ils livrent à la consommation des viandes putréfiées ou moisies ; tantôt de la charcuterie faite avec de la chair provenant de chevaux morts de maladie. Un ancien préfet de police, M. Gisquet, a rapporté que, dans une seule visite, les préposés avaient confisqué plus de 10,000 livres de charcuterie avariée, et qu'il fallut vingt charrettes pour conduire tout ce butin à Montfaucon. »

J'ai déjà dit ailleurs que les viandes de charcuterie sont en outre sujettes à éprouver une altération spontanée, fort peu connue de sa nature, et qui peut déterminer des accidents très graves et même mortels. C'est surtout le boudin, le cervelas, le fromage de cochon et les pâtés de viande qui paraissent présenter le plus souvent cette sorte d'altération. M. Kerner en a recueilli cent trente-cinq cas dans le Wurtemberg, parmi lesquels quatre-vingt-quatre morts. M. Weiss, dans le même pays, a observé vingt-neuf empoisonnements dus à la même cause, dont six suivis de mort. M. Tardieu en cite onze dans son *Dictionnaire d'hygiène,* et cette liste s'augmente tous les jours.

On ne saurait donc protester avec trop d'énergie contre la conduite de ceux qui, par paresse ou par économie, font de la charcuterie la base de leur nourriture. Il faut surtout se garder de l'introduire dans le régime des enfants, à quelque dose que ce soit.

II. BOUCHERIE SUPPLÉMENTAIRE. — **Le Cheval.** (*Equus caballus.*) — Ce serait mal connaître la nature et les mœurs du cheval que de l'assimiler aux animaux de boucherie. Soumis à l'homme, il

(1) CHEVALLIER, *Dictionn. des altérations des subst. alim.*

s'est accoutumé à l'obéissance, mais il ne saurait devenir familier comme le bœuf ou le mouton. Il aime la guerre, le bruit, le luxe; à la chasse, à la course, dans la mêlée des batailles, il partage l'ardeur de son maître et s'enivre, comme lui, de triomphe; mais il manque de docilité, d'attachement et de dévoûment; il mord et il rue sans raison; il frappe à outrance aussi bien celui qui le soigne que celui qui le maltraite, et, quoi qu'en dise Buffon, ses mœurs naturelles ne sont jamais complètement vaincues par l'éducation. Ajoutons que sa femelle est d'une fécondité médiocre, que son poulain demande pour s'élever des soins infinis et un temps considérable, et nous aurons démontré suffisamment que jamais on ne parviendra économiquement à élever des chevaux pour la boucherie, comme on élève des moutons, des porcs ou des bœufs.

Néanmoins, la pensée d'utiliser pour l'alimentation la chair des chevaux qu'un accident fortuit force d'abattre au milieu de la plus florissante santé, a dû, de bonne heure, se présenter à l'esprit. Déjà, à l'époque de la conversion des Germains au christianisme, c'est-à-dire au temps de Charlemagne, on mangeait de la chair de cheval parmi ces peuplades. L'usage s'en est continué dans quelques contrées allemandes, et plusieurs villes d'outre-Rhin, notamment Vienne, Hambourg, Berlin, possèdent de temps immémorial des boucheries de viande de cheval, comme Bologne, en Italie, possède des boucheries de chair d'ânon. Si cet usage ne s'est pas généralisé, il ne faut s'en prendre qu'à la difficulté de surveiller les équarrisseurs, et au danger de confondre avec la chair d'un animal sain, la carcasse d'un vieux roussin morveux.

En France, ce fut le célèbre chirurgien militaire Larrey qui, durant les campagnes de l'Empire, eut la pensée d'utiliser la chair des chevaux blessés pour remplacer, dans les ambulances de l'armée, la viande de bœuf, lorsque celle-ci venait à manquer. On peut lire dans ses *Mémoires* le parti qu'il en sut tirer en Catalogne, sur le Rhin et particulièrement en Egypte. Plus récemment, pendant les dernières guerres de Crimée, le chirurgien en chef Baudens constata que les hommes de deux batteries d'artillerie qui avaient été autorisés à joindre à leur ration ordinaire la chair de leurs chevaux réformés, résistèrent mieux que leurs camarades aux fatigues de la guerre.

Un pareil résultat n'a rien qui puisse nous étonner, car la

viande fraîche du cheval n'est ni moins saine ni moins réparatrice que celle des animaux de boucherie ; cependant, comme ce n'est qu'exceptionnellement, parmi nous, que les individus des différentes races chevalines sont abattus dans un état de pleine vigueur, et que le plus grand nombre, arrivés près du terme de leur existence, tombent sous le couteau de l'équarrisseur, épuisés de fatigue et souvent de maladies, le dégoût qu'inspire leur chair accrédite d'une façon suffisante le préjugé qui la fait rejeter.

Nous ne pouvons nous rappeler sans sourire tous ces joyeux dîners d'hippophages, qui ont défrayé les journaux il y a quelques années. Un moment, les citadins purent croire qu'on allait engraisser les chevaux comme les bœufs de travail, et fournir en abondance un nouvel élément à leur sensualité gastronomique. Toutefois, les exemples des amateurs sans préjugés et les écrits des savants spéciaux qui s'étaient faits les apologistes de la chair du cheval, auront eu au moins ce résultat : « que les propriétaires et les fermiers n'hésiteront plus à utiliser, pour leur nourriture, leurs chevaux mis accidentellement hors de service; que les armées en campagne ne laisseront plus perdre les chevaux tués à la guerre, surtout lorsqu'elles seront bien convaincues que souvent elles peuvent de cette manière se procurer de la viande préférable à celle des bœufs exténués de fatigue, à la suite des expéditions lointaines ; que les matelots, dans les longues traversées, se garderont bien de jeter par dessus le bord les chevaux tués ou gravement blessés par accident ; car, dans de telles circonstances, la viande de cheval offre une précieuse occasion de varier, en l'améliorant, au moins pendant quelques jours, le régime des salaisons » (1).

La bonne chair de cheval se présente à peu près de la même couleur que celle du bœuf; mais elle est plus fine, plus serrée et moins garnie de graisse. Les trois maladies les plus répugnantes des animaux de cette espèce étant la *morve*, le *farcin* et les *eaux aux jambes*, on tâchera, si l'on a quelques doutes, de se faire montrer la tête et les membres de la victime. Si elle est morte de la première affection, on devra trouver des ulcérations dans les fosses nasales; si elle a succombé au farcin, on trouvera des abcès parotidiens autour de la ganache ; enfin, dans le troisième cas, la peau

(1) S. Geofroy Saint-Hilaire, *Comptes-rendus de l'Académie des sciences.*

des jambes se montrera rongée par des plaies profondes et d'une puanteur insupportable.

Comme beaucoup d'autres curieux, j'ai mangé de la viande de cheval. J'ai même voulu savoir le goût de ses différentes parties, langue, cervelle, filet, entre-côte, rouelle, épaule, etc. Cette expérience m'a laissé sans enthousiasme. Le filet seul est délicat : je dirai même qu'il est plus fin que celui du bœuf, et donne un excellent rôti qui rappelle la chair du daim ; le reste est tendineux et coriace ; le bouillon qu'on en retire est bien au-dessous du bouillon de bœuf, et ne peut être trouvé exquis que par des estomacs depuis longtemps exercés aux privations.

Les cuisiniers des sociétés hippophagiques ont accommodé le cheval à toutes les sauces : grillades, rôtis, ragoûts, hachis, saucissons, etc. Les qualités réelles de ces préparations se rapprochent beaucoup de celles du bœuf maigre : même abondance de principes nutritifs, mêmes obstacles à une digestion rapide.

Le saucisson cru de chair de cheval est le seul essai de conservation qui ait été tenté jusqu'ici, du moins à ma connaissance. Mais peut-être l'hippophagie n'a-t-elle pas encore dit son dernier mot.

La Chèvre. *(Capra.)* — La chèvre est la vache du pauvre ; elle forme, avec l'âne, le lapin et le porc, une tribu de serviteurs souvent méprisés mais toujours utiles, dont les fortunes les plus modiques peuvent avec un succès certain entreprendre l'exploitation sur les terrains les plus arides.

On connaît, en France, quatre variétés de l'espèce caprine : la *chevre commune*, la *chèvre d'Angora*, la *chèvre de Cachemire* et la *chèvre égyptienne*. Les unes comme les autres réussissent assez bien et vivent de peu, mais les dégâts qu'elles sont portées à faire dans les vignes et les haies nouvelles découragent les éleveurs. Le dernier recensement en compte à peine un million dans toute la France.

Chez les anciens, la chèvre était consacrée à Bacchus. Ce fut une chèvre qui nourrit Jupiter. Cet animal est aujourd'hui bien tombé de son antique splendeur, et si nos paysans élèvent encore des chèvres, c'est uniquement pour leur lait ; car leur chair est dédaignée, bien qu'elle n'ait aucune propriété malfaisante. Elle est dure, maigre, filandreuse, et, chez le mâle surtout, elle a un

goût particulier auquel on s'accoutume difficilement. Si précaire que soit cette ressource, elle aurait cependant son prix en temps de disette, car c'est une viande extrêmement nourrissante.

Il existe une grande analogie entre la chair de chevreau et celle d'agneau. Elle est tendre, délicate et légère à l'estomac, et fournit un rôti fort recherché dans les pays de montagnes. C'est entre trois et cinq semaines qu'il faut l'utiliser : plus jeune, elle n'est que gélatine, plus vieille, elle commence à prendre les défauts de la famille.

En certaines contrées, on sale la chair de chèvre après l'avoir engraissée. M. Michel Lévy dit qu'en Corse et en Ecosse, on en fait un certain cas.

Le Renne. *(Cervus tarandus.)* — Ce précieux animal, qui vit dans les régions glaciales à l'état sauvage et à l'état domestique, pour y remplacer à la fois le bœuf, le cheval et le cerf, ne se rencontre guère au delà du cercle polaire ; il abonde en Norwège, en Laponie, au Spitzberg et au Canada.

Lorsqu'il est en liberté, il atteint à peu près la taille du cerf ; à l'état domestique, il n'est guère plus grand que le daim. Son corps est trapu ; sa tête, qui se rapproche de celle du bœuf, est chargée de bois dans les deux sexes ; ses poils grossiers passent du fauve au blanc, suivant les saisons. Les femelles ne mettent bas que deux petits à la fois.

Ces animaux se nourrissent d'herbages pendant l'été, et, pendant l'hiver, d'une mousse particulière qui pousse sur les arbres des forêts ou sur les rochers, et qu'ils savent trouver sous les neiges épaisses en les fouillant avec leurs bois et leurs pieds. Ils sont doux, et l'on parvient aisément à en faire des troupeaux qui rapportent beaucoup de profit à leurs maîtres. Aussi les habitants de ces contrees, où des forêts immenses couvrent le sol, sont-ils sans cesse adonnés à une chasse qui doit augmenter leur fortune et leur bien-être.

La femelle du renne donne un lait plus substantiel et plus nourrissant que celui de vache. On en peut tirer du beurre et surtout un fromage particulier très délicat et très riche en caséum. La chair est bonne à manger ; elle doit ressembler à celle du cerf.

Les recherches que j'ai faites ne m'ont pas permis de savoir de quelle façon les Lapons accommodent cet aliment. Du reste, la

chose pour nous est peu intéressante ; car le renne ne vient jamais spontanément dans nos contrées, et ceux qu'on y amène refusent de s'y reproduire.

Le Chameau. *(Camelus.)* — Les essais d'acclimatation du chameau qui ont été faits en Europe, et notamment en Italie, de 1622 à 1800, n'ont pas donné de résultats très satisfaisants, et je m'abstiendrais d'en parler si nos colons d'Afrique n'étaient journellement à même d'apprécier cet admirable serviteur, qui, par son travail, son poil, son lait et sa chair, remplace chez eux à la fois le bœuf, le cheval et le mouton.

On en distingue deux espèces principales, le *dromadaire*, qui n'est porteur que d'une seule bosse sur le dos, et le *chameau* proprement dit, qui en a deux.

Ces animaux, dont la taille dépasse de beaucoup celle de nos bêtes de somme, sont néanmoins très doux et très faciles à dresser. Une conformation particulière de l'estomac leur permet de passer plusieurs jours sans boire et sans manger ; grâce à cette sobriété proverbiale, ils peuvent parcourir de grandes distances dans les pays les plus désolés et rendent ainsi à leur maître des services inappréciables.

Galien nous apprend que la chair du chameau était fort recherchée de son temps, en Asie et en Afrique. Aristophane, dans ses *Comédies*, dit pareillement que les Grecs la servaient sur la table des rois, et le grave Aristote lui-même en fait l'éloge. De nos jours, elle est encore employée à l'alimentation dans toutes les contrées où l'espèce est élevée en troupeaux ; nos Arabes d'Algérie font même grand cas de certains morceaux, comme la bosse, la panse et les pieds. Si les Européens en sont moins enthousiastes, cela tient à l'odeur forte dont le chameau imprègne tout ce qui l'entoure, même ses maîtres, et que sa chair n'abandonne jamais complètement à la cuisson.

Les Arabes, qui ne sont pas très forts en cuisine, mangent habituellement cette viande comme le mouton, en rôti, en grillade ou bouillie avec le couscouss. Ils en font aussi des conserves, en entassant les morceaux légèrement salés dans des vases, où ils les recouvrent de graisse. C'est une chair dure, filandreuse, de digestion difficile, mais extrêmement réparatrice.

Payen fait remarquer que, dans le genre *camelus*, le *bactrianus*

et le *dromedarius*, dont nous venons de parler, ne sont pas les seuls qui puissent fournir des ressources à l'alimentation ; les *lamas*, les *alpacas* et les *vigognes*, qu'on recherche pour leur laine, ont également une chair comestible et un lait dont on peut tirer profit.

Il serait facile de poursuivre cette nomenclature en parlant des propriétés alibiles de l'*âne*, du *mulet*, du *chien*, du *chat* et de quelques autres espèces animales que l'homme élève pour ses besoins ou ses plaisirs ; mais, quelque mérite que les Chinois reconnaissent au rôti de chien et quel que soit l'enthousiasme de nos troupiers pour le lapin de gouttières, ces animaux ne me semblent pas appelés à faire partie de l'approvisionnement de nos boucheries, à moins d'une disette extrême, dont Dieu nous préserve !

CHAPITRE HUITIÈME

DES PRODUITS ANIMAUX

Le lait, le fromage et les œufs forment un groupe d'aliments sur lesquels les hygiénistes n'ont qu'une voix pour vanter leur puissance nutritive, leur assimilation facile et la richesse de leur composition chimique, ménagée par la Providence avec tant d'habileté que, si tout l'arsenal bromatologique venait à crouler, ils suffiraient seuls, et sans aucun autre secours, à l'entretien de l'existence et de la santé.

Une substance destinée à fournir par la nature la nourriture exclusive de l'enfant et des jeunes animaux pendant une période de leur vie qui dure quelquefois des années, et à pourvoir non-seulement à leur entretien, mais à leur engraissement, ne pouvait manquer d'être un aliment complet, et, en cette circonstance comme en beaucoup d'autres, l'analyse chimique n'a fait que confirmer une conviction aussi ancienne que le monde.

On voudra bien ne pas s'étonner de voir traiter les œufs et le fromage avec la même faveur que le lait. Le contenu de l'œuf remplace le lait pour les petits des animaux ovipares, et les nourrit tant qu'ils sont dans la coquille; quant au fromage, ce n'est que du lait sous une forme solide, privé d'une partie de ses matières grasses et de son eau.

La composition moyenne du *lait* donne, pour 100 parties, d'après M. Payen : eau, de 82 à 90; substances azotées (caséine, albumine, lacto-protéine et matières solubles dans l'alcool), de 1,70 à 8; lactose (sucre de lait ou lactine), de 3,71 à 8,75; beurre ou matières grasses, de 0,20 à 6,50; sels peu solubles (phosphates de chaux, de magnésie, de fer), de 0,09 à 0,25; sels solubles (chlo-

rures de potassium, de sodium, phosphates et lactates de soude, de 0,09 à 1,06; matières colorantes, traces. — La composition moyenne des *œufs*, pour la même quantité, donne : eau, 65; matières grasses, 10; substances azotées (vitelline, albumine), 23; sels (chlorures de sodium, de potassium, phosphates de chaux, de magnésie et de fer), 1; acide phosphoglycérique, 0,50; acide lactique, matière colorante, etc., 0,50. — Celle des *fromages* donne, en moyenne : matières azotées (caséine, albumine, etc.), de 14 à 35; substances grasses (beurre et acides gras), de 9 à 30; sels divers, 3; lactose, acide lactique, etc., 5; eau, quantité variable de 30 à 70. Il n'est pas étonnant qu'avec une composition si riche et si variée, ces aliments aient obtenu la confiance universelle et soient recherchés avec tant de soin. Il paraît en effet certain par la statistique que notre pays ne consomme pas moins de deux cents millions de litres de lait, soixante millions de kilogrammes d'œufs et cent millions de kilogrammes de fromages, par année.

Personne n'ignore l'influence que les émotions morales, la nourriture, l'état de maladie, la gestation, l'âge, la température, etc., exercent sur le lait des diverses espèces animales. Une femme impressionnée par la peur ou la colère voit son lait acquérir des propriétés si nouvelles et quelquefois si funestes, que son nourrisson peut en mourir; une femelle laitière, quelle que soit son espèce, donne un lait amer, si on la nourrit d'absinthe; purgatif, si on la nourrit de gratiole; coloré, si on la nourrit de garance. Cette faculté précieuse permet les applications les plus directes dans la médecine du premier âge; mais, par malheur, la même susceptibilité s'étend aux états morbides, et il n'y a point à douter que le lait puisse communiquer une maladie diathésique de la nourrice au nourrisson. De même, le lait d'une mère pleine est plus lourd, celui d'une vieille mère plus aqueux; enfin, par le séjour dans les mamelles, le lait s'appauvrit, disent les auteurs, ou, du moins, le premier tiré est toujours plus séreux, tandis que le dernier se rapproche de l'état de crème, phénomène qui n'est peut-être qu'une application des lois de la pesanteur.

On sait également que le lait des différentes espèces n'a pas tout à fait les mêmes proportions de sucre, de beurre, de sels, de substances azotées, aromatiques, etc. Les analyses entreprises pour en faire une classification, en prenant pour type le lait de

femme, n'ont pas donné de résultats bien satisfaisants, car les chiffres de M. Payen et ceux de M. Doyère ne concordent pas. L'expérience et la tradition, dont il ne faut jamais s'éloigner sans raison, attribuent la première place au lait d'ânesse; la seconde, au lait de chèvre, et la troisième, au lait de vache.

A part quelques estomacs capricieux, qui se refusent complètetement à la digestion du lait, on peut dire que cet aliment est un de ceux qui conviennent à tout le monde, car il répare, nourrit, fortifie, engraisse et se digère généralement avec facilité. « C'est à lui qu'on songe tout d'abord pour opérer, doucement et sans secousse, la transition d'une diète absolue à une alimentation légère; car les organes qui sortent des étreintes d'une maladie aiguë ont l'impressionnabilité exquise qui distingue ceux de l'enfant nouveau-né, et une alimentation analogue leur est en quelque sorte nécessaire » (1). Il n'appartient pas à mon sujet d'étudier la *diète lactée,* qui est un traitement médical, mais envisagé simplement comme un des éléments du régime ordinaire, le lait, je le répète, est une des principales ressources de la bromatologie. On ne peut lui reprocher que d'être un peu trop laxatif, quand on en fait une consommation immodérée; c'est pourquoi les scrofuleux et les vieillards seulement ont le droit de n'en user qu'avec réserve. Le lait de traite est le meilleur de tous; le lait réchauffé est plus lourd, parce que l'ébullition lui a enlevé une partie de l'air qui y était contenu; le lait conservé en boîtes, en bouteilles ou en tablettes, n'est qu'un « artifice d'alimentation ».

Dans les usages de la vie, on utilise souvent des animaux domestiques, à défaut de femme nourrice, pour l'élevage des enfants, et les effets qu'on en obtient, sans être comparables à l'allaitement direct par la mère, sont encore très satisfaisants.

A la cuisine et à l'office, on mêle le lait aux œufs, au thé, au café, au chocolat, au pain, aux gruaux, aux fécules et à un grand nombre de tisanes et de boissons diverses. Les potages au lait se préparent de préférence avec du pain ou du riz et un peu de sucre; ils sont préférables à ceux dans lesquels on fait entrer des pâtes. — Les œufs au lait passent pour un aliment innocent, que l'on peut permettre aux malades. — Les bouillies féculentes, trop souvent calomniées par les uns, vantées outre mesure par les autres, vivent

(1) Fonssagrives, *Hygiène aliment. des malades*, p. 18.

sur une ancienne renommée qu'il faut respecter. — Le café au lait a contre lui une réputation fâcheuse, cependant M. Fonssagrives s'en est fait l'avocat. — Quant aux crêmes, frangipanes, etc., il en sera question ailleurs.

Le bon lait est blanc, opaque, d'une saveur sucrée, d'une odeur douce, plus ou moins caractérisée, et d'une densité qui varie entre 1,032 et 1,038. Lorsqu'on l'abandonne à lui-même, il se couvre, après douze ou quinze heures, d'une couche de crême d'épaisseur variable. Il est légèrement alcalin au moment de la traite, mais il perd promptement cette propriété par le contact de l'air, et, si la température est à + 25 ou + 30, surtout par les temps d'orage, il ne tarde pas à éprouver la fermentation acide et à se coaguler (1). La quantité de crême et de caillé fournie par un litre de lait varie avec chaque espèce. La constatation de la richesse se fait à l'aide de divers instruments, dont le plus renommé est le *lacto-butyromètre* de M. Marchant. Cet appareil consiste en un réservoir cylindrique en verre, surmonté d'un tube plus étroit, où l'on introduit une quantité déterminée de lait qui, traité par la soude caustique, l'éther, l'alcool et la chaleur, marque immédiatement sur les traits d'affleurement la quantité de matières grasses contenues dans un litre. — M. Poggiale, pharmacien, inspecteur de l'armée, a donné également la formule d'une liqueur d'épreuve à l'aide de laquelle on peut instantanément déterminer la proportion de lactine, qui est le principe dont la quantité varie le moins. Les anciens se contentaient, pour mesurer la qualité du lait, d'en verser une goutte sur l'ongle où elle devait demeurer par sa propre ténacité. Ce moyen, dû à Cœlius Aurelianus, n'est pas très rigoureux, « mais il a sa valeur ».

Malheureusement, la science des chimistes empêche rarement les manœuvres de ces industriels éhontés qui empoisonnent toutes les sources de l'alimentation publique. Le lait, qui est une des denrées les plus répandues, ne pouvait échapper à leur cupidité. J'en indiquerai les ruses et les résultats en traitant du lait de vache, le plus exposé à la fraude.

On doit recommander aux ménagères de ne point conserver le lait dans des vaisseaux de cuivre ou d'étain, ou dans des vases mal vernissés ; il peut en résulter des empoisonnements. Il faut

(1) *Formulaire des hôpitaux milit.*, p. 94.

aussi qu'elles sachent qu'il est assez facile et inoffensif de retarder de quelques jours la fermentation du lait, en y ajoutant une petite quantité de bicarbonate de soude ou de rapure de raifort sauvage, ou simplement en le faisant souvent bouillir sur le feu. C'est la seule conserve de lait qui soit autorisée par l'hygiène.

Malgré son importance bromatologique, le lait est encore devancé par les œufs, ainsi qu'on a pu le prévoir d'après l'analyse indiquée plus haut. Le mérite alibile des œufs est d'autant plus grand qu'il y a très peu de personnes auxquelles ils répugnent invinciblement. La plupart des consommateurs, au contraire, reconnaissent, avec Aulagnier, qu'il n'y a pas de nourriture plus délicate, plus restaurante et plus facile à digérer. Pour les malades, cet aliment forme la transition du régime des bouillons et des potages à celui d'une table substantielle et robuste.

Mais tous les œufs ne sont pas également bons ; leurs qualités varient, non-seulement selon les espèces zoologiques dont ils proviennent (œufs d'oiseaux, œufs de poisson, œufs de tortue), mais encore, pour ne parler ici que des œufs d'oiseaux, selon la nourriture, la saison, le degré de fraîcheur et quelques autres circonstances. — Il est d'expérience générale que lorsqu'on nourrit les oiseaux de basse-cour avec des vers blancs, des hannetons ou de la viande putréfiée, les œufs acquièrent une saveur et une odeur très désagréables. — Ceux qui ont cessé d'être frais, c'est-à-dire qui sont pondus depuis plus d'une quinzaine de jours et qui ont subi un commencement de décomposition, deviennent indigestes et exposent à des rapports nidoreux. C'est ce qui faisait dire aux anciens que les œufs du jour étaient d'or, ceux de la veille d'argent et les autres de fer.

C'est généralement l'œuf de poule qui est le plus recherché. Sa composition est peu différente de celle des œufs de faisan, de pintade, de vanneau ; mais les œufs de dinde, d'oie et de canard, qui sont moins estimés, passent pour plus gras et plus lourds relativement. — Les œufs de poisson sont absolument indigestes et quelquefois doués de propriétés purgatives. Les œufs de tortue, très communs dans les Iles mais rares chez nous, n'ont pas de blanc. — On utilise encore les œufs des oiseaux sauvages, mais d'une façon tout à fait transitoire.

Les meilleurs œufs, suivant Horace, sont longs : ils doivent être

transparents et remplir exactement toute la capacité de l'enveloppe. Quand il n'en est pas ainsi, c'est qu'ils ont été altérés, soit par l'âge, car, à l'air libre, les coquilles laissent évaporer une quantité d'eau qu'on évalue à trois centigrammes par jour, soit par l'incubation, qui transforme complètement le jaune et décompose le blanc. Les ménagères ont un moyen très pratique de reconnaître les œufs frais, c'est de les regarder à la lumière d'une chandelle. Si les humeurs paraissent claires, fluides et transparentes, ils ne sont pas altérés ; les vieux laissent voir un vide qui donne la mesure de la perte éprouvée.

On connaît en France, dit Aulagnier, cinq cent quarante-trois manières d'accommoder les œufs. Au point de vue de la digestion, il faut classer d'abord les œufs à la coque, les œufs au miroir, les œufs brouillés, les œufs pochés, les œufs au lait, le lait de poule et la crême à méringues. L'omelette, indépendamment des ingrédients qu'on y peut ajouter, et les œufs au beurre noir sont déjà plus indigestes ; les œufs durs le sont tout à fait, et la propriété qu'on leur prête d'arrêter le cours de ventre ne rachète pas ce défaut. Inutile de dire que les œufs altérés ou couvés, malgré le cas qu'en font les gourmets du Céleste empire, doivent être absolument rejetés de l'usage alimentaire. Du reste, l'odeur énergique d'acide sulfhydrique qu'ils exhalent doit suffire pour en éloigner.

Plusieurs procédés ont été vantés tour à tour pour retarder la décomposition des œufs. Les meilleurs reposent naturellement sur l'exclusion de l'air aussi complètement que possible. La méthode des fruitiers consiste à plonger les œufs dans un vase d'eau de chaux que l'on tient à la cave. Les chimistes conseillent d'employer un vernis ou une bouillie de gélatine. M. Payen préconise une solution aqueuse de huit à dix pour cent de sel marin, dans laquelle il suffirait de laisser les œufs quelques heures.

Un mot maintenant sur le fromage. La place consacrée à cet excellent aliment dans les livres d'hygiène n'est généralement pas en rapport avec son importance. Quand les auteurs ont répété l'axiome de Grimod de la Reynière : *le fromage est le biscuit des ivrognes*, il leur semble avoir suffisamment édifié le lecteur sur une préparation dont le principal mérite à leurs yeux est de produire une stimulation puissante, et qu'ils rangeraient volontiers parmi les condiments.

Si, cependant, on voulait se donner la peine de consulter les anciens auteurs, on y verrait que, indépendamment de la présomption favorable qui se peut tirer de l'usage universel de cet aliment, à toutes les époques et dans tous les pays, les premiers maîtres de la médecine lui accordaient une valeur bromatologique considérable. Pline raconte que Zoroastre vécut pendant vingt ans presque uniquement de fromage, et Plutarque, dans son livre des *Préceptes salutaires,* n'hésite pas à le ranger parmi les aliments les plus nourrissants.

Les chimistes, dont les analyses ont aujourd'hui un si grand poids en cette matière, s'accordent, comme nous avons dit, à placer les fromages parmi les produits les plus riches en matières grasses, en matières azotées et en sels divers favorables à la réparation humaine. Nos paysans n'avaient point attendu l'arrêt de la science pour apprécier ces qualités. Un morceau de pain et de fromage composent un déjeuner dont se contentent presque tous les ouvriers, et que beaucoup préfèrent aux légumes. Dans la plupart des fermes, un des repas au moins, chaque jour, a le fromage pour base, et les Italiens, que leur climat porte à répudier la viande de boucherie, trouvent une excellente réparation dans le mets national du macaroni au fromage. Il me souvient, à ce propos, que, dans ma jeunesse, lorsque je commençais à étudier la médecine, je me trouvai un jour à la campagne dans une réunion où un jeune mari gourmandait sa femme de laisser leur enfant manger à plaines mains un morceau de fromage de gruyère qu'on ne pouvait lui arracher sans exciter ses cris. Le père se désolait dans la pensée que cet aliment était très échauffant et allait rendre l'enfant malade. Je dois avouer, à ma honte, que je partageais cette opinion. Aussi, ne fus-je pas peu surpris d'entendre un vieux médecin, assis près de moi, donner raison à l'instinct du petit vorace et recommander de ne pas le troubler dans son appétit, en disant que cela valait pour lui une cuisse de poulet et se digérerait plus facilement. Je suis aujourd'hui de l'avis de ce vieux praticien.

Les Egyptiens, les Grecs, les Romains, les Gaulois et tous les anciens peuples fabriquaient, comme nous, du fromage avec le lait de chèvre, de vache et de brebis. Les Scytes, au rapport d'Hippocrate, en faisaient aussi avec le lait de jument. Athénée donne la liste, aujourd'hui sans intérêt, des fromages renommés

parmi les Grecs. A Rome, on vantait ceux de Ligurie, d'Etrurie, d'Ombric, de Nîmes, d'Auvergne et de Toulouse.

L'art de faire des fromages gras ou maigres, frais, secs ou demi-secs n'était point ignoré des anciens ; ils savaient même, à l'aide de certaines pratiques, leur communiquer l'odeur des plantes ou un aspect particulier. Le secret du persillage, par exemple, n'est pas nouveau, car on trouve dans le Moine de Saint-Gall l'anecdote suivante, qui se rapporte à Charlemagne. « L'Empereur, dans un de ses voyages, descendit à l'improviste et sans être attendu chez un évêque. C'était un vendredi. Le prélat n'avait pas, paraît-il, un garde-manger bien garni, il présenta au prince de la graisse et du fromage. Charles mangea du fromage ; mais, prenant les taches du persillé pour de la pourriture, il avait soin, auparavant, de les enlever avec la pointe de son couteau. L'évêque, qui était debout auprès de la table avec la suite du prince, prit la liberté de lui représenter que ce qu'il rejetait était le meilleur. L'Empereur goûta donc du persillé : il trouva que son hôte avait raison, et le chargea de lui envoyer tous les ans, à Aix-la-Chapelle, deux caisses de ce fromage nouveau pour lui. »

On peut dire qu'aujourd'hui chaque province de France et des pays européens produit des fromages remarquables par des qualités diverses et souvent exquises. « Ces variétés si nombreuses tiennent beaucoup moins, dit M. Masson-Four, à la nature des pâturages et du climat qu'aux divers procédés de fabrication. La nature chimique du lait, pour chaque espèce domestique prise à part, est la même partout, à peu de chose près, et plusieurs essais heureux ont déjà démontré que partout où les animaux de même espèce seront convenablement nourris et traités, en suivant les procédés adoptés dans telle ou telle autre localité, on parviendrait à imiter toutes les sortes de fromages exotiques. »

Le commerce divise les fromages, abstraction faite de la provenance du lait, en *fromages frais*, *fromages à pâte molle* et *fromages secs*. Les fabricants les classent, suivant la proportion de crême qu'ils y laissent, en *fromages gras* et *fromages maigres*.

Le principe général de fabrication consiste à utiliser le lait qu'on n'aurait pu dépenser en nature, en le transformant en une matière solide, facile à conserver et à transporter. Pour cela, on fait d'abord cailler ce lait à l'aide d'un ferment, sous l'influence duquel le liquide se sépare en trois parties : le *petit lait*, le *caillé*

et la *crême*. On enlève seulement le petit lait par l'égouttage, ou le petit lait et la crême. On pétrit la pâte, on la sale, on la moule, on l'expose successivement à l'air sec et à l'air humide, et, après quelques autres manipulations, qui varient selon les pays, on obtient le fromage sous ses différents aspects. M. Heuzé a calculé que le litre de lait qui pourrait se vendre en ville vingt centimes, donne un rapport de sept centimes seulement, quand on le transforme en beurre; un rapport de dix centimes, quand on le transforme en fromage, et représente seulement un demi-centime, quand on l'emploie à nourrir le produit de la mère.

Quelques personnes apprécient très haut, d'autres blâment d'une manière absolue le goût particulier développé dans le fromage par un commencement de fermentation putride. Il ne m'appartient pas de juger ce mode de préparation au point de vue de la sensualité. On trouve presque autant de gens que le fromage fort dégoûte, qu'on rencontre de personnes disposées à en faire usage. Quant à la question hygiénique, qui est de mon ressort, le lecteur peut prévoir ma réponse par ce que j'ai déjà dit en parlant du gibier faisandé et de la viande avancée : je répudie d'une manière absolue toutes les fermentations putrides, et je crois que les fromages de Livarot, de Marolles et le fromage fort de Bourgogne ne peuvent être employés sans danger. On s'exposerait même à des accidents graves d'empoisonnement si l'on en faisait habituellement son repas complet. La présence des vers dans le fromage me semble aussi un motif pour le rejeter.

I. LAIT DES DIFFÉRENTS MAMMIFÈRES. — **Lait de Vache.** — C'est sans contredit le lait de vache qui fournit aux trois quarts de la consommation du laitage en France. Il est un des moins riches de ceux dont on fait généralement usage, mais c'est celui qu'on peut se procurer le plus facilement. Son analyse a donné à M. Payen, sur 100 parties : substances azotées, 4; lactose, 5; beurre , 3,70; sels, 0,40 et le reste d'eau. Suivant Berzelius, sa densité moyenne, quand il n'est pas écrêmé, est de 1,030, et, quand il est écrêmé, de 1,034. Il doit donner au moins 30 grammes de beurre par litre.

Chacun connaît l'aspect du bon lait de vache : c'est un liquide opaque, d'une blancheur un peu jaunâtre, d'une saveur sucrée et d'une odeur douce caractéristique. Le plus agréable au goût

est celui que donnent les vaches nourries, en hiver, avec des betteraves, en plus de la paille, du foin et du son, et, en été, avec la luzerne verte et la vesce (A. Chevallier). Il devient insalubre quand la vache vient de vêler. Quand elle est atteinte de la maladie connue sous le nom de cocotte, le lait contient des globules de pus, et doit pareillement être rejeté. Il en est de même du lait des vaches attaquées de phthisie ou pomelière; car ce produit vicié pourrait communiquer aux personnes qui en font usage la maladie de la bête qui l'a sécrété.

A la honte de notre commerce, on est obligé de dire que, dans les villes, il ne se débite presque pas de lait de vache qui n'ait été plus ou moins altéré. « La sophistication la plus commune consiste dans l'addition d'eau et la soustraction d'une partie de la crême. Pour dissimuler la fraude, on emploie des substances propres à rendre au lait l'opacité et la densité qu'elle lui a fait perdre. Les plus généralement mises à contribution dans ce but sont : le jaune d'œuf, l'amidon, la farine, la gélatine, le sucre et quelques matières colorantes.

» Le lait simplement écrêmé ou additionné d'*eau*, non-seulement est moins opaque, mais il est bleuâtre ; sa saveur est aqueuse, peu sucrée, et, si l'une ou l'autre des substances étrangères qui viennent d'être mentionnées y ont été ajoutées dans le but de lui restituer ses propriétés normales, l'action de la chaleur et l'emploi de quelques réactifs appropriés, tels que l'alcool, l'eau iodée, l'alcoolé de noix de galle, suffisent pour en constater la présence et en déterminer la nature.

» Le lait qui a été additionné de *jaune d'œuf* mousse fortement par l'agitation ; l'action de la chaleur, en coagulant l'albumine, le rend floconneux. — S'il contient de l'*amidon*, de la *farine* ou toute autre matière féculente, il s'épaissit sur le feu et encroûte les parois du vase qui le contient ; — l'eau iodée le bleuit, s'il a été falsifié avec de la *fécule ;* — ce même réactif lui fait prendre une teinte rougeâtre, s'il contient de la *dextrine ;* — la *gélatine* reste en solution dans le sérum que l'on obtient en coagulant le lait et en filtrant la liqueur ; elle est précipitée de celle-ci en flocons par l'alcoolé de noix de galle ; — la présence du *sucre* peut être reconnue en évaporant à siccité le sérum, et en séparant, à l'aide de l'alcool affaibli, le sucre des autres matières qui forment le résidu. — Si un *alcali*, comme cela arrive quelquefois, avait été ajouté au

lait, soit dans le but de contribuer à sa plus longue conservation, soit dans celui de le charger de caséine, afin de lui rendre l'opacité et la densité que lui aurait fait perdre une certaine addition d'eau, le papier de tournesol, rougi par un acide, serait promptement ramené dans ce lait à sa couleur primitive. — Enfin, à l'aide du lacto-densimètre et du crémomètre déjà décrits, on constatera facilement si une partie ou la totalité de la crême a disparu (1). »

On a cru trouver un moyen de se soustraire aux dangers du lait falsifié en établissant dans les villes des vacheries, où les gens riches vont acheter à très haut prix du lait qui n'a subi aucun mélange. L'intérieur de Paris seul nourrit dix mille vaches laitières. Or, il faut bien le dire, avec un charmant écrivain, en agissant ainsi, on n'a fait que changer le danger de place. « Le lait, qui a la propriété de communiquer à l'être qui s'en abreuve les vices ou les qualités du sang de l'être qui le fournit, le lait, dis-je, de ces dix mille vaches provient de bêtes qui, toutes, meurent phthisiques, faute de mouvement et d'air, en moins de dix-huit mois ; la même maladie enlève plus du cinquième de la population parisienne : peut-on croire que le lait de Paris soit étranger aux progrès de la mortalité ?

« Juste châtiment des fraudes commerciales ! L'homme des champs, naïf et candide en ses supercheries, s'était contenté de doubler le volume de son lait par une innocente addition d'eau de source, substance inodore et limpide. Est venue la science, qui a perfectionné la méthode pastorale, et qui a découvert le procédé de falsification du laitage par la farine et la cervelle de mouton. Le consommateur riche espérait pouvoir se soustraire à l'une et à l'autre fraude en allant chercher le breuvage nourrissant aux sources mêmes ; il a trouvé ces sources empoisonnées, et il y a puisé des germes de consomption et de mort. Le lait phthisique est le châtiment de la falsification du laitage. Peut-être, si l'on cherchait bien, trouverait-on que les empoisonneurs patentés, je veux dire les falsificateurs de denrées alimentaires, tuent plus de monde en dix ans que les guerres les plus meurtrières en un siècle. Les guerres, en effet, ne tuent que l'homme ; elles respectent la femme particulièrement chargée de la reproduction de l'espèce, ainsi qu'il a été prouvé par l'accroissement du chiffre de la po-

(1) *Instruction du Conseil de santé de l'armée.*

pulation française après les grandes guerres de l'Empire ; la phthisie, au contraire, semble choisir de préférence ses victimes parmi les types les plus adorables et les plus suaves de la beauté féminine » (1).

Je n'ai pas besoin de décrire les usages du lait de vache, ils sont connus de tout le monde. C'est lui qu'on emploie de préférence dans la cuisine domestique pour confectionner les nombreux potages et plats sucrés dont cette denrée est la base. Il est plus agréable à employer que le lait de brebis ou de chèvre, parce qu'il a moins de goût; il est aussi facile à digérer que tout autre, puisque, dans beaucoup de pays, on s'en sert avec fruit pour élever les enfants au petit pot ou au biberon. Tout ce qui n'est pas consommé en nature sert à la confection du beurre et du fromage.

Lait de chèvre. — « Le lait de chèvre, dit M. O. Réveil, est le plus épais de tous ; il a une odeur hircique très prononcée, plus encore chez les chèvres noires que chez les blanches; son beurre est très abondant et blanc ; il est riche en matière caséine; son sérum est jaunâtre avec une teinte verdâtre ; il contient moins de sucre que le lait de vache; il se coagule facilement. Sa densité est, en moyenne, de 1,036 » (2). M. Payen en donne l'analyse suivante, sur 100 parties : substances azotées, 4,50 ; lactose, 5,80 ; beurre, 4 ; sels, 1,50 à 2 ; et le reste d'eau.

Pour les personnes auxquelles ne répugne pas son goût pénétrant, le lait de chèvre peut rendre les mêmes services que le lait de vache. Il est tout aussi facile à digérer, et passe pour moins laxatif et plus tonique. On diminue son odeur en mêlant à la nourriture des animaux, des betteraves, des pommes de terre, et en leur donnant, comme aux jeunes veaux, des buvées d'eau de son, dont les chèvres sont très avides, et qui augmentent considérablement la sécrétion lactée.

Depuis l'exemple de Jupiter, c'est particulièrement à la chèvre que recourent les personnes qui veulent faire nourrir leurs enfants par des animaux. « La grosseur et la forme de ses trayons, que la bouche de l'enfant peut saisir facilement, dit Désormeaux,

(1) TOUSSENEL, *Esprit des bêtes.*

(2) O. RÉVEIL, *Du lait*, thèse pour l'agrégation, Paris, 1856.

l'abondance et les qualités de son lait, la facilité avec laquelle on la dresse à présenter la mamelle à l'enfant, l'attachement qu'elle est susceptible de contracter pour lui sont les motifs de la préférence qu'on lui donne ».

Dans le midi de la France, où l'éducation des chèvres est spécialement localisée, le plus grand emploi qu'on fasse de leur lait est pour la confection des excellents fromages dont il sera traité ci-dessous.

Lait de brebis. — L'usage du lait de brebis dans l'alimentation humaine est fort restreint, non pas qu'il soit inférieur au lait de chèvre, car il est épais, crémeux, sans odeur hircique, et conserve un goût de noisette fort agréable ; mais parce que la petite quantité qu'on en soustrait à l'allaitement des agneaux est presque uniquement employée à la fabrication des fromages.

Son analyse a fourni à M. Payen les proportions suivantes, sur 100 parties : substances azotées, 8; lactose, 4,50; beurre, 6,50; sels, de 1,50 à 2; et le reste d'eau; par où l'on voit que la richesse du lait de brebis en substances azotées est presque double de celle du lait de vache, et l'abondance du beurre également beaucoup plus considérable. Il est facile d'apprécier par ce résultat combien il serait avantageux de donner une plus grande place au lait de brebis dans l'arsenal bromatologique.

Lait d'ânesse. — L'usage du lait d'ânesse est généralement réservé aux malades. Les médecins le prescrivent comme médicament aux personnes délicates dont l'estomac et la poitrine demandent des ménagements. C'est un liquide d'un blanc bleuâtre, très sucré et offrant de grandes analogies avec le lait de femme. Sa densité est de 1,030.

La petite proportion de beurre qu'il renferme, comparativement aux autres, rend sa digestibilité plus grande ; mais, en même temps, on peut lui reprocher d'être peu nourrissant; car la proportion de substances azotées qu'il contient est pareillement très restreinte, ainsi qu'on en peut juger par l'analyse suivante de M. Payen; sur 100 parties : substances azotées, 1,70; lactose, 6 ; beurre, 1,40; sels divers, de 1,50 à 2; et le reste d'eau.

Lait de jument. — Ce n'est également qu'en médecine que nous employons le lait de jument, auquel l'abondance de la lactose et l'absence presque complète du beurre communique une digestibilité extrême. Les Tartares préparent, dit Aulagnier, avec le lait de leurs cavales une liqueur spiritueuse à laquelle ils donnent le nom de *koumiss,* et qu'ils vantent comme très salutaire.

Lait de renne. — Très employé dans les contrées du Nord où cette espèce remplace notre race bovine, le lait de renne passe pour très gras et très épais. Cependant, il ne donne qu'un beurre blanc de qualité médiocre. Par contre, il sert à confectionner des fromages de bonne qualité et d'une facile conservation.

Lait de chamelle. — L'odeur, qui éloigne quelques personnes du lait de chèvre, est tellement forte et désagréable dans celui des chamelles, que les Européens n'en font pas volontiers usage. Il est, cependant, blanc, crémeux, convenablement sucré, extrêmement léger, et jouit en Orient d'une réputation justement méritée. Les Arabes l'emploient de préférence quand il est un peu aigri.

II. VARIÉTÉS DE FROMAGES. — **Fromage à la Pie.** — Le fromage à la pie est toujours maigre, c'est-à-dire qu'il se fait avec du lait écrémé. C'est celui qui se consomme le plus habituellement dans les fermes. Voici, en quelques mots, comment on le prépare. Le caillé, à mesure qu'il est retiré de la terrine avec une spatule de fer battu qui ressemble à une écumoire, est placé dans des jattes trouées en terre cuite ou en bois, de la capacité d'un litre environ. On le laisse égoutter pendant vingt-quatre heures sur la table destinée à cet usage. Alors on le retire de la jatte, on le pétrit en y ajoutant une petite quantité de sel, et on le place dans de nouvelles jattes semblables aux premières et doublées d'un linge sec à grosses mailles, qu'on reploie sur le fromage ; on replace le tout sur l'égouttoir pendant deux jours, et on verse le contenu sur une assiette. Le fromage à la pie est blanc, d'un joli aspect, en forme de cylindre plus large que haut, du poids moyen d'un demi-kilogramme, et sans odeur. Il est d'autant meilleur que la pâte est mieux liée et plus onctueuse.

Dans certaines fermes, on le fait sécher. Cette opération se pratique sous un hangar ou en tout autre lieu, pourvu que l'air y

circule, que les fromages reposent sur la paille, et qu'ils soient mis à l'abri des insectes à l'aide d'une toile métallique. Il suffit de les couvrir d'une couche de sel, de les tourner de temps en temps, et de tenir la paille fraîche. Au bout de quelques mois, ils sont devenus presque durs ; on les enveloppe alors de feuilles de châtaignier, et on les conserve dans un lieu aéré. Cette variété de fromages n'est pas assez répandue.

Le fromage à la pie, lorsqu'il est frais, est léger, rafraîchissant et agréable au goût ; mais son pouvoir alimentaire est assez restreint, car l'eau y domine. Quand il est sec, il n'a point d'odeur ; son goût n'est pas désagréable, sa digestion est facile, et il contient une proportion notable de matières assimilables.

Fromage à la Crème. — Comme son nom l'indique, ce fromage est gras. Il est très répandu dans les villes et recherché pendant la belle saison, à cause de ses propriétés laxatives et de sa fraîcheur. Rien n'est plus simple que sa préparation. C'est la même que pour le fromage à la pie, avec cette différence que, au lieu de se servir de lait écrémé, on laisse au caillé sa crème propre, et on le sert entouré de celle d'un autre lait.

Comme sapidité et, surtout, comme aliment, le fromage à la crème est donc supérieur au précédent. Il a donné à M. Payen l'analyse suivante, sur 100 parties : substances azotées, 14 ; matières grasses, 10 ; sels, 1 ; acide lactique, etc., 6 ; eau, 69. Il importe que ce fromage n'ait aucun goût.

Quand il n'a pas été vendu frais, on le pétrit avec du sel, on le garde, comme nous avons dit pour le fromage à la pie, et l'on obtient un produit analogue au précédent, mais plus riche en principes assimilables. Sa pâte doit être alors jaunâtre, onctueuse, un peu salée, et sa croûte couverte d'une moisissure verte peu abondante.

Fromage de Saint-Gervais. On vend sous ce nom, dans les villes, un petit fromage cylindrique, de forme allongée, et du poids de 100 grammes environ. Il est tellement mou qu'on est obligé de l'envelopper de papier pour l'empêcher de se répandre. Sa pâte est d'un beau jaune, sans odeur, avec un goût très délicat. Il est presque entièrement composé de crème et sans sel. Aussitôt qu'il cesse d'être frais, il prend le goût de rance et ne vaut plus rien.

On peut le manger sans danger en petite quantité ; il offre à la digestion les avantages et les inconvénients de la crème. Ce fromage est facile à confondre avec le bondon frais de Neufchâtel, qui n'a pas sa finesse de pâte.

Fromage de Saint-Cyr. — L'inventeur de ce fromage, aujourd'hui très renommé, est un petit cultivateur du nom de *Fromage*, qui vivait dans l'Orne, il n'y a pas plus de cinquante ans. On emploie à sa fabrication de la crème presque pure, ce qui lui a fait donner le nom de *fromage double-crème*. On le vend à l'état frais ou raffiné, sous forme de cylindres courts et larges ; le poids est de 300 à 400 grammes.

On emploie à sa confection la crème obtenue par le chauffage du lait, en y joignant une très petite quantité de caillé. Le procédé est le même que pour les autres fromages. Après un égouttage de vingt-quatre heures, pendant lesquelles le fromage doit être retourné plusieurs fois, on le sale et on le porte au séchoir. Une partie de l'approvisionnement est livrée au commerce sous le nom de double-crème frais. Le reste, destiné à l'affinage, subit, dans les caves, une préparation particulière qui passe pour un secret de famille et ne dure pas moins de six mois. Ils y contractent une odeur et une saveur très fortes, en opposition tranchée avec le goût des autres aliments de dessert.

Malgré ses propriétés nutritives et digestives, le double-crème raffiné est un mets qu'il faut laisser aux estomacs robustes, ou du moins employer avec réserve. Il n'en est pas de même du double-crème frais, qui est sans aucun danger.

Fromage de Brie. — La consommation du fromage de Brie est si grande à Paris et dans les environs, qu'il s'en fabrique, disent les statistiques, pour 12,000,000 de francs par an. Vauquelin estimait que c'est le meilleur de tous les fromages, quand il est bien préparé. C'est aussi un des plus mauvais quand il n'est pas fait avec soin. Il est vrai qu'on en vend de trois qualités, suivant que le lait a été écrémé, qu'il est employé avec sa crème ou qu'on y ajoute celle d'une traite précédente.

Après les opérations ordinaires de mise en présure et d'égouttage, le côté original de sa préparation consiste à le mouler dans des cercles de bois, à le mettre en presse, à le saler avec modéra-

tion des deux côtés, et à le retourner chaque jour pour l'aérer, pendant seize à vingt jours, au bout desquels on empile les fromages dans un tonneau étroit, en interposant entr'eux de la paille d'avoine. Bientôt ils s'y couvrent de moisissures, fermentent légèrement et se préparent pour la vente.

Quand le fromage est suffisamment fait, sa consistance est crémeuse, sa pâte demi-ferme, son odeur légère, et il est couvert d'une moisissure d'un brun verdâtre qu'on enlève avant de le servir. Il arrive souvent que le brie coule, c'est un défaut. D'autres fois il est trop salé, ou bien encore il s'émiette ou il sent l'aigre. L'analyse a donné à M. Payen, sur 100 parties : matières azotées, 18 (azote, 3) ; matières grasses, 26 ; sels, 6 ; matières diverses, 6 ; eau, 45.

On voit que ce fromage réunit les conditions moyennes propres à concilier tous les goûts avec les exigences de l'hygiène. Pour M. Fonssagrives, qui est sévère en cette matière, le fromage de Brie et celui de Neufchâtel sont les plus avantageux aux malades. C'est aussi un de ceux dont les gens en santé peuvent consommer de plus grandes quantités sans danger. Les ouvriers de Paris déjeûnent souvent avec du pain et du brie, je n'en ai jamais rencontré qui, après un pareil repas, éprouvassent des maux d'estomac ou d'autres malaises. Cette pratique mérite donc d'être encouragée.

Fromage de Neufchâtel. — Les fromages de Neufchâtel se confectionnent dans le département de la Seine-Inférieure, et se vendent à Paris sous le nom de *bondons*. Ce sont des cylindres de cinquante centimètres sur quatre. Il y en a de trois sortes : ceux de lait écrémé, ceux de lait avec sa crème et ceux auxquels, en laissant leur crème, on ajoute encore la crème des premiers, ce qui s'appelle en argot : *maigre*, à *tout bien* et *fin*.

Dans cette fabrication, au moment où l'on tire le caillé des terrines, on le verse dans de grands paniers doublés de linge, où il reste à égoutter douze heures. Au bout de ce temps, détachant le linge des paniers sans en séparer le caillé, on le porte sous la presse, où il transsude encore pendant douze autres heures. On met alors la pâte dans un linge blanc, on ajoute la crème pour les fromages fins, on pétrit jusqu'à ce que les parties caséuses et butyreuses soient parfaitement mêlées. Quand on a obtenu une pâte onctueuse et bien homogène, on en fait des pâtons qu'on

introduit dans des moules de fer en forme de rond de serviette et qu'on rogne avec un couteau de bois.

En cet état, les bondons frais, enveloppés de papier, sont expédiés dans de petites caisses de bois blanc sous la dénomination de *fromages suisses*. Ils ressemblent à s'y méprendre aux Saint-Gervais, mais ils sont un peu plus fermes et d'un goût moins fin.

Les bondons destinés à l'affinage sont, au contraire, salés, rangés sur des claies dans le séchoir, et tournés tous les jours pendant deux semaines. Au bout de ce temps, ils ont généralement pris un velouté bleu. On les porte alors à la cave et on continue de les retourner jusqu'à ce qu'on voie apparaître des boutons rouges à travers leur peau bleue. C'est le moment de les manger. Gardés plus longtemps, ils coulent et ne gagnent plus. Le bondon affiné, pour être accompli, doit avoir une pâte homogène, onctueuse et sans grumeaux, ni dure ni coulante. La meilleure qualité présente une coupe un peu brune, la seconde une coupe jaune, la troisième une coupe blanche.

Frais ou fait, le neufchatel est excellent, inoffensif, d'un goût fin, presque sans odeur et appétissant ; on doit le recommander de préférence aux autres, même au brie, car il est plus souvent sans défauts.

Fromage de Port-du-Salut. — Les trappistes de Port-du-Salut (Mayenne) fabriquent avec du lait de vache non écrémé un fromage blanc, en forme de meule, du poids de deux kilogrammes environ. Il est sans croûte colorée, sans odeur, et se conserve presque toute l'année. Son prix, pour un fromage blanc, est un peu élevé ; cependant les pères ne peuvent fournir aux commandes, ce qui indique des qualités réelles. Ce produit a l'avantage inestimable de convenir à tous les goûts et de ne pas fermenter.

Fromage d'Hervy. — Hervy est un village de l'Aube d'où le commerce exporte chaque mois de 20,000 à 25,000 fromages. On mange rarement l'hervy frais. Il se présente sur nos tables, soit à l'état consistant, soit à un certain degré de décomposition, et alors il est coulant comme de la crème. Chaque fromage est un disque de quatre centimètres de hauteur et du poids moyen d'une livre et demie. Il est très odorant et couvert

d'une croûte épaisse. En Bourgogne et même à Paris, on le recherche, et son prix est relativement élevé. La pâte en est onctueuse, jaunâtre, bien liée, et d'un goût fort appétissant. Les détails de sa préparation se rapprochent de la confection du camembert. C'est un fromage de lait de vache non écrémé.

Fromage de Camembert. — Le camembert, d'origine normande, se fabrique maintenant un peu partout, mais particulièrement dans le Calvados et dans l'Orne. Il ne s'en vend pas moins de 800,000 chaque année. Les Parisiens en font le plus grand cas. On le prépare comme le fromage à la pie, avec cette différence que, au lieu de retirer la crème du lait que l'on fait cailler, on en ajoute de nouvelle, et que, avant de mettre la présure, on porte le lait à l'ébullition. Après avoir été séchés au halloir pendant quatre ou cinq semaines, les jeunes camemberts sont portés à la cave, où ils passent encore un mois avant d'être livrés au commerce. Ces fromages sont plus petits de moitié que les hervy, et très odorants ; ils n'ont presque pas de croûte, et doivent présenter une pâte blanche, molle et bien liée. M. Payen leur attribue la composition suivante, sur 100 parties : eau, 52 ; matières azotées, 18 ; matières grasses, 21 ; sels, 5 ; substances diverses, 5. Le camembert et le fromage d'Hervy sont d'une digestion facile et bien nourrissants. On peut les permettre aux malades. Ils ne sont déplacés sur aucune table.

Fromage de Livarot. — Je n'en dirai pas autant du livarot, autre fromage normand, qui a l'inconvénient d'exhaler une odeur des plus saisissantes. D'après M. Morière, qui a publié une intéressante notice sur l'industrie fromagère de son pays, le livarot se fait avec moitié lait écrémé et moitié lait frais. Après avoir chauffé le mélange jusqu'à l'ébullition, on y met la présure. Lorsque le lait est pris, on rompt le caillé le plus mince possible, on le passe au moulin, et on verse la pâte dans des formes en jonc qui laissent égoutter le petit lait. Au bout d'un jour ou deux, on sale les fromages sur toute leur superficie, et on les met sécher en ayant soin de les retourner chaque matin, pendant quinze jours en été, et pendant un mois en hiver. Il faut ensuite les descendre à la cave, où ils subissent la dernière préparation. Ces fromages ne se vendent guère avant six mois de cave. Il y en a de deux di-

mensions. Ils ont la forme d'une petite meule aplatie, rougeâtre et graisseuse, entourée de lanières végétales. La pâte en est à demi molle, jaune, très odorante, et d'un goût ammoniacal prononcé. C'est un fromage d'ivrogne, très excitant, et qui, comme on dit, fait manger du pain ; mais il a subi une fermentation trop avancée pour qu'on puisse en user journellement.

Fromage de Marolles. — Un autre fromage non moins odorant est le marolles, qui se présente dans le commerce sous forme de briques carrées d'un décimètre de côté, de couleur jaune sale, de consistance moyenne, et dont la pâte est très homogène et percée d'yeux assez nombreux. Le procédé de sa fabrication est des plus simples : mettre le lait en présure lorsqu'il est encore chaud, opérer promptement la division du caillé, le laisser égoutter à loisir dans une forme carrée que l'on recouvre de quelques pierres ; au sortir du moule, le saler et le mettre sécher sur la paille, telle est toute la recette. On fait des fromages de marolles gras ou secs. La première espèce est la plus connue. C'est en les faisant séjourner à la cave et en les arrosant chaque jour avec de la bière qu'on obtient cette odeur forte et ce goût piquant qui plaisent aux amateurs. Inutile de dire que le marolles doit être réservé pour les estomacs robustes, qui ne craignent aucune excitation.

Fromage du Luxembourg. — C'est encore un fromage odorant, dont la fabrication offre quelque intérêt à cause de ses procédés particuliers. Le lait étant écrémé, mis en présure, caillé et égoutté, on place dans un moule troué, doublé d'un linge, une quantité approximative de vingt-cinq kilogrammes de caillé, que l'on soumet à une forte pression pour en séparer exactement le petit-lait. Au bout d'un jour, on sort le fromage de la presse, on l'émiette, on y ajoute trente grammes de sel par kilogramme, puis on le place dans des écuelles, où il reste de vingt-quatre à quarante-huit heures selon la saison. La fermentation ne tarde pas à s'annoncer par une forte odeur ammoniacale. A ce moment, on fait fondre dans un pot trois kilogrammes de beurre, on y ajoute le fromage ; et on remue continuellement jusqu'à ce que la masse finisse par se fondre. Quelques personnes remplacent le beurre par de la crème, d'autres y ajoutent deux œufs et un petit verre d'eau-

de-vie. Quand le mélange est parvenu à la fusion, le fromage est fait. Il ne s'agit plus que de le placer dans de petits moules cylindriques pour lui donner la forme. Les fromages de Luxembourg pèsent à peu près une livre. La croûte est fine et d'un beau jaune, la pâte douce et onctueuse, l'odeur vive sans être repoussante et le goût délicat. C'est un des fromages que l'on peut laisser manger aux enfants avec le plus de confiance.

Fromage de Bourgogne. — Il n'en est pas de même du fromage de Bourgogne, dont le *Livre de la Ferme* indique ainsi la préparation : prenez du fromage maigre, bien ressuyé d'abord, puis desséché à l'air et au soleil ; pelez-le délicatement afin d'enlever les parties coriaces ou nuisibles ; coupez-le en tranches très minces dont vous formez un lit au fond d'un pot de grès ; saupoudrez de sel, de poivre et d'épices ; ajoutez de la crème et du fromage de gruyère rapé, puis recommencez un second et un troisième lit de la même manière, jusqu'à ce que le pot soit plein. Vous arrosez alors le dessus d'un verre de vin blanc, vous recouvrez, et vous n'avez pas longtemps à attendre pour obtenir une sorte d'onguent dont le goût et l'odeur sont également accusés. Je n'ai pas besoin d'ajouter que les initiés seuls peuvent supporter cette débauche du goût. L'inventeur de ce fromage était certainement un cabaretier filou.

Fromage d'Auvergne ou de Forme. — De haut goût comme les précédents, mais sans odeur vive et sans action nuisible, le fromage d'Auvergne se présente au consommateur sous la forme d'une meule de quarante à cinquante kilogrammes, d'une pâte épaisse, solide, pâle, sans yeux et quelquefois persillé sur les bords de la croûte, qui est brune et sèche.

Ce fromage se fait généralement dans les herbages de la montagne, où les vaches passent l'été à pâturer. Les bergers, après avoir apporté le lait dans la fromagerie, l'avoir passé au tamis et mis en présure, commencent par rompre le caillé vivement dans le vase même où il s'est formé en grande masse ; puis, enlevant doucement le petit lait, ils versent le caillé dans une grande auge en bois, percée de trous, et, à grand renfort de pieds et de poings, ils compriment la pâte jusqu'à ce que le reste du petit lait en soit sorti. Cette opération grossière ne dure pas moins d'une heure et

demie. Quand elle est terminée, on met la pâte dans un baril, où elle fermente deux jours entiers. Sous l'influence de la fermentation, cette masse se gonfle et devient spongieuse. C'est le moment de l'étendre, de l'émietter sur une table, de la saler et de la mettre en moule. On emploie à peu près un kilogramme de sel pour quarante kilogrammes de pâte. Le moule à fromage ou *moule de la tome* ressemble beaucoup à un boisseau à mesurer le blé, qui serait percé de trous et sans fond. Il est en bois, on le ferme d'un couvercle également en bois, on le pose dans une vaste sébille et on le soumet à une pression énergique, qui dure trente-six heures. Sans quitter sa forme, le fromage, ainsi préparé, est descendu à la cave, frotté d'un linge, salé à l'extérieur, tourné, retourné, mis à l'air, enfin soigné avec vigilance, de manière à ce qu'il sèche lentement sans couler. On reproche au fromage de forme de ne pas se garder d'une année à l'autre, et, quelquefois, d'être préparé d'une façon malpropre. A part cet inconvénient facile à éviter, c'est un des produits de ce genre les plus digestifs. Il a un petit goût d'aigre qui plaît généralement, et joint à ses qualités alimentaires le mérite d'être d'un prix peu élevé. Le fromage de cinquante kilogrammes se vend en moyenne 60 francs.

Fromage tête de more. — De tous les fromages, celui-ci est le plus recherché pour les voyages de mer, à cause de sa conservation indéfinie. La Hollande, d'où il tire son origine, en exporte chaque année pour plusieurs millions. Une prime a été offerte par le gouvernement français aux laitiers qui se livrent à cette fabrication, et, depuis quelques années, elle se substitue, en Auvergne, à celle des fromages de forme, sur laquelle elle l'emporte de beaucoup par le prix qu'on en retire. Sa préparation demande une main-d'œuvre minutieuse. Voici comment on y procède : on prend une quantité de lait frais, qui ne paraît pas devoir être moindre de vingt-quatre litres, et, avant qu'il soit refroidi, on le met en présure dans un vase de bois. Une heure ou deux après, le coagulum est pris. On le divise menu avec l'écrémette, puis on verse lentement dessus une quantité d'eau bouillante qui suffise à rendre les grumeaux adhésifs. Bientôt, la pâte se dépose, et le petit lait, mêlé d'eau, surnage. On le décante avec soin pour le porter sur le feu, et, quand il est bouillant, on le verse une seconde fois sur le caillé. Sans perdre de temps, on chauffe et on décante de nouveau. La

cuisson du caillé est alors au terme convenable. Il reste seulement à passer au tamis, à pétrir la masse pâteuse afin de forcer l'égouttage, et à la tasser dans un moule percé de trous. Cela fait, d'heure en heure, on retourne et on comprime la pâte dans le moule en la chargeant d'un poids pour précipiter l'opération. On continue le jour suivant à retourner et à comprimer ce fromage, qui se moule peu à peu en forme sphérique, puis on l'immerge pendant vingt-quatre heures dans un baquet de saumure. Chaque jour, durant une semaine, on renouvelle cette salaison à l'aide d'un linge mouillé d'eau salée, après quoi, on laisse le fromage sécher librement dans le magasin pendant deux mois. Le fabricant n'a plus qu'à veiller à ce qu'il ne se couvre pas de moisissure, ce qu'on obtient en le frottant chaque jour avec un linge sec, et en le retournant avec exactitude. Quelquefois on colore la croûte avec le tournesol, d'autres fois on l'enveloppe avec une feuille d'étain.

Le défaut de ce fromage est d'être quelquefois trop salé. A part cet inconvénient, il n'a ni vers, ni odeur, ni fermentation. Son goût est fin et délicat et sa digestion facile. C'est un de ceux dont on peut permettre l'usage avec le moins de scrupules, et dont on se dégoûte le moins. Celui qui écrit ces lignes fit un jour le pari de manger en entier un fromage de Hollande du poids de trois livres. Il passa un mois à gagner son pari, et, après soixante-deux repas, il n'était aucunement dégoûté de ce dessert. La composition immédiate d'un fromage tête de more fabriqué à Edam a donné à M. Payen l'analyse suivante, sur 100 parties : eau, 36 ; matières azotées, 30 ; matières grasses, 28 ; sels, 7.

Fromage de Gruyère. — Cet excellent produit, qui ne se fabriquait autrefois qu'en Suisse, est aujourd'hui exploité en grand dans beaucoup de fermes des Vosges, du Jura et du Morvand, dont il fait la richesse. Selon qu'il est fait avec le lait écrémé, le lait naturel ou avec addition de la crème de la veille, on dit qu'il est *gras, mi-gras* ou *maigre*. C'est généralement le *mi-gras* qui est répandu dans le commerce, et c'est celui qui se conserve le mieux.

Le fromage de Gruyère est d'autant meilleur que la manipulation se fait sur une grande échelle. Voici, en résumé, comment M. Joignaux la décrit : « Imaginez-vous, dit-il, sur le côté d'une vaste cheminée de village, une sorte de petite potence en bois, à

pivot mobile, et au bras de laquelle pend une énorme chaudière pouvant contenir de deux cents à trois cents litres de lait. Le feu étant allumé dans la cheminée, on verse le lait dans la chaudière, et on tourne vers le feu le bras de la potence. On chauffe jusqu'à ce que le lait marque 25° centigrades. Alors on retire la chaudière, on ajoute la présure, on agite vivement, et on laisse cailler le lait en repos loin du foyer. Cela demande au plus une demi-heure. La coagulation étant complète, on brasse le caillé dans le petit lait jusqu'à ce qu'il soit en pulpe, et on remet la chaudière sur le feu en agitant continuellement le mélange. On conduit le feu de manière à ce que le liquide arrive en vingt-cinq minutes à 33° centigrades, alors on retire la chaudière du feu, et on continue de brasser pendant environ un quart d'heure. Quand le caillé est réduit en grains jaunes qui craquent sous la dent, c'est signe qu'il faut s'arrêter. Quelques minutes après, le fromage forme un gâteau au fond de la chaudière. Enlevant alors le petit lait devenu inutile, l'opérateur prend le gâteau dans une toile, le met dans le moule avec son linge, et le porte sous la presse. Le moule, formé d'une latte de bois de hêtre de quinze centimètres de hauteur, est entouré d'une simple corde, de manière qu'on puisse à volonté en rétrécir le diamètre. Après une pression d'un jour ou deux, les fromages sont portés au magasin sur des tablettes. Là, on les frotte chaque matin dans tous les sens, avec du sel pilé, jusqu'à ce qu'on aperçoive sur la croûte une exsudation de gouttelettes salées.

Les bons fromages de Gruyère restent deux ans en magasin. Quand on les livre à la vente, ils se présentent sous forme d'un disque d'un mètre de diamètre sur douze centimètres de hauteur. Ils doivent avoir une croûte mince et de grands yeux peu nombreux. La pâte est ferme, jaunâtre, onctueuse et d'un bon goût de noisette, sans odeur. C'est certainement un des meilleurs fromages, mais c'est aussi un de ceux sur lesquels la fraude s'exerce le plus impunément. On en a vu dont la pâte amaigrie par l'absence de crème contenait encore de la fécule. Ceux dont la pâte a un œil blanc et le moindre arrière-goût doivent être impitoyablement rejetés. On estime ceux dont la croûte est d'un gris rougeâtre. Il n'y a aucun danger à manger le gruyère comme plat principal, et on en peut faire, si l'on veut, un repas très réparateur. Voici sa composition, sur 100 parties : eau, 40; ma-

tières azotées, 31 (azote, 5); matières grasses, 24; sels, 3; matières diverses, 2.

Fromage Parmesan. — Cette variété de fromage, qui est extrêmement répandue en Italie, pourrait aisément être imitée en France, où le goût du parmesan se répand de jour en jour. Il y aurait un avantage d'autant plus grand que le prix en est élevé, et qu'il se fabrique avec du lait écrémé. La difficulté de sa préparation consiste surtout dans la quantité de lait, qui ne doit pas être moindre de deux cents litres à la fois.

Après avoir réuni les traites de la veille et du jour, le laitier italien porte, à l'aide d'un feu doux, cette énorme quantité de liquide à la température de 40°, dans un immense vase de cuivre. Pendant toute la durée de la cuite, il brasse continuellement avec un bâton. Aussitôt que la chaleur suffisante a été obtenue, il enlève la chaudière; alors seulement, il met la présure, et il laisse se former le caillé, ce qui demande une heure. Se remettant aussitôt à l'œuvre, il rompt la masse, enlève une partie du petit lait, et reporte la chaudière sur le feu, où il continue de brasser jusqu'à ce que le mélange ait atteint la température de 50°. La pâte ne tarde pas à devenir semblable à une bouillie épaisse. C'est le moment d'ajouter la quantité de safran nécessaire pour donner la couleur qu'on désire. Cela fait, on reprend le brassage jusqu'à ce que le fromage se présente sous forme d'une masse visqueuse très malléable. Il ne reste plus qu'à verser le tout sur une toile, à laisser égoutter quelques instants, à mettre au moule, et à porter les disques sous la presse. Pendant quatre ou cinq jours, chaque matin, on change la toile et on augmente la pression. Le pain est alors bon à porter au séchoir et à saler de sel fin. Tous les jours, pendant un mois, on essuie le sel de la veille et on en met de nouveau. Lorsque toutes ces opérations sont terminées, on enduit la croûte d'huile pour empêcher les végétations cryptogamiques, et on met le fromage en magasin.

Chaque pain pèse en moyenne cinquante kilogrammes, et présente l'aspect d'un disque épais. Le parmesan est fort estimé et se conserve bien. Il n'a presque pas d'odeur quoique son goût soit un peu fort. Sa pâte est colorée en jaune orange et sèche, ce qui permet de le râper. C'est à tous les points de vue une très bonne

préparation. Il contient, sur 100 parties : eau, 27 ; matières azotées, 44 (azote 7) ; matières grasses, 14 ; sels et matières diverses, 12. Aucun autre fromage n'est plus nourrissant.

Fromage de Chester. — Le chester est à peu près le seul fromage Anglais qui soit apprécié en France, quoique dans le pays il en existe un très grand nombre d'autres justement renommés. On en livre au commerce de qualités différentes, suivant qu'on a employé à leur préparation du lait écrémé ou du lait pur. Le premier se conserve mieux, le second a la pâte plus grasse. Après s'être assuré que le lait à employer n'est pas aigre, le fromager chauffe séparément le lait et la crème jusqu'à 30°, puis il les mélange, en y ajoutant la présure et le rocou qui doit monter la couleur. Une demi-heure suffit à la coagulation. On met alors le caillé dans un moulin pour le rompre, et on le reçoit dans un baquet, où se fait la séparation du petit lait et de la pâte. Dès qu'elle est complète, on soutire le petit lait, on brasse la pâte et on la met dans des moules sous la presse. Pendant plusieurs jours, on recommence à brasser et à presser, en changeant chaque fois de linge et de moule. Le quatrième jour, le fromage est devenu ferme. On le sale alors sur toutes ses faces et, non content de cela, on l'enveloppe d'un linge et on le plonge pendant vingt-quatre heures dans la saumure. Il ne reste plus qu'à le dresser sur le séchoir, où il passe une semaine, à le laver à l'eau chaude, à l'enduire de beurre et à le mettre dans un magasin privé d'air, où il doit rester trois ans avant d'être parfait. On voit que la fabrication du chester n'offre aucune difficulté, et que son prix élevé n'a pas de raison ; M. de Lignac en fait, dans la Creuse, qui sont aussi parfaits que ceux d'Angleterre et d'un prix beaucoup moindre.

Ce n'est pas en somme un fromage exquis, mais il se vend bien à cause de sa facile conservation. On le trouve en pains de cinquante kilogrammes ou en cônes allongés. Sa croûte est toujours très lisse, sa pâte compacte, rouge orange, sans odeur, avec un goût qui se rapproche beaucoup du fromage d'Edam. Son défaut habituel est d'être trop salé. Il a aussi quelquefois un goût de moisi qui doit être une cause d'exclusion. Sa composition chimique est moins riche que celle du parmesan. En voici l'analyse, sur 100 parties : eau, 36 ; matières azotées, 26 (azote 4) ; matières grasses, 26 ; sels, 4 ; matières diverses, 8.

Fromage de Rigi-a. — On commence à connaître en France un autre fromage de lait de vache, d'origine suédoise, dont nous devons dire un mot. Il a cela de particulier que c'est après avoir écrémé et fait cailler le lait qu'on commence à chauffer sa masse. Cette première chaude est assez courte. Aussitôt après, on met le fromage dans des moules, où il s'égoutte pendant vingt-quatre heures, et on l'enferme dans un linge pour le soumettre à une ébullition de trois ou quatre heures, avec son propre petit lait. On le replace ensuite dans le moule sans découdre le linge, et après lui avoir laissé un jour pour se refroidir, on le sort de son maillot pour le saler. Sept à huit semaines de magasin, pendant lesquelles on le retourne tous les jours, suffisent pour le parfaire et le rendre bon à mettre en vente. S'il devait être conservé plus longtemps, il faudrait maintenir son humidité avec un peu de bière ou de vieux rhum.

Fromage Persillé. — Cette espèce, une des plus anciennes qui existent, tient le milieu entre les fromages de lait de vache, dont nous venons de traiter, et ceux de lait de brebis ou de chèvre, dont il va être question. On en fabrique un peu partout, même avec du lait de vache pur, mais ils sont moins parfaits que ceux de lait mélangé. Les plus connus sont ceux du *Mont-Cenis*, de *Thones*, *de Gex*, du *Limbourg*, de *Capelong*. Ces fromages ne diffèrent de la fabrication ordinaire que parce que, en les pétrissant, on y ajoute soit du persil ou de l'estragon hachés, soit de la moisissure de pain. On les traite ensuite comme les fromages à la pie que l'on voudrait faire sécher. C'est-à-dire qu'on les tient dans un lieu aéré, à l'abri des insectes, en les salant à la surface de temps en temps, en les retournant chaque jour et en les brossant quand ils se couvrent de barbe, jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement secs. On les vend sous forme de meules plus ou moins grasses, suivant les pays de fabrication.

Le fromage persillé a toujours une odeur forte. Sa pâte est plus ou moins bien liée, suivant l'âge, le goût en est très prononcé et les propriétés altérantes. Ce n'est pas un fromage de premier choix pour les qualités hygiéniques. Il faut le laisser aux amateurs capables d'apprécier les teintes bleues, rouges et noires qui lui donnent quelque ressemblance avec le savon de Marseille.

Fromage de Sassenage. — Le village de Sassenage et quelques autres petits centres de population de l'Isère sont célèbres par un autre fromage, également fabriqué avec un mélange de lait de vache et de lait de chèvre ou de brebis. Ce fromage se fait en deux chaudes. Ayant, je suppose, mis sur le feu soixante-quinze litres de lait, on les porte à l'ébullition, on retire alors le chaudron pour laisser monter la crème; en même temps, on met sur le feu vingt-cinq autres litres de lait non écrémé, quand la température est aussi élevée que possible, on mélange les deux liquides, on brasse et on met en présure. Une demi-heure après, le caillé est pris. On le coupe, on l'enlève, on l'égoutte à la hâte, on le pétrit et on l'introduit dans des coupes trouées qui doivent servir à l'égouttage définitif. Cet égouttage se fait près du feu. Au bout de vingt-quatre heures, on change le fromage de moule, et on le sale sur la surface exposée à l'air. Le lendemain, on le retourne et on le sale sur l'autre face. Une exposition de huit jours au séchoir achève de l'affermir. Il n'y a plus qu'à le descendre à la cave, où il bleuit, comme le fromage persillé, et s'affine pendant trois mois. C'est un fromage gras de haut goût et de forte odeur. Il est bien loin d'avoir les qualités de celui qui suit.

Fromage de Roquefort. — Tout le monde connaît le célèbre fromage de Roquefort, qui doit sa réputation, paraît-il, d'abord à la qualité des caves où il se fabrique, et ensuite aux vertus particulières du lait des brebis du Larzac. (Aveyron.)

« Pour le préparer, dit M. Turgan dans son livre des *Grandes usines*, il est d'usage de mêler le lait provenant de la traite du soir avec celui de la traite du lendemain matin. Le lait est toujours passé, et souvent plus ou moins chauffé pour aider à son épaississement, suivant que la nourriture des brebis a été plus ou moins aqueuse. En général, on ne chauffe pas le lait tiré à la traite du matin.

» Après le mélange, on ajoute la présure, et l'on met le caillé dans des moules en terre cuite percés de trous; entre les différentes couches, on répand une petite poudre bleue-verdâtre qui est fournie aux cultivateurs par l'administration des caves, et qui n'est autre chose que la moisissure d'un pain préparé spécialement et conservé avec certaines précautions.

» Cette poudre est le ferment qui, plus tard, pendant le séjour

aux caves, hâtera la production des veines bleues que le consommateur exige dans le fromage de Roquefort. On retourne les fromages plusieurs fois durant les trois jours de leur passage dans les moules, puis on les sèche. Lorsqu'ils ont acquis la consistance voulue, on les porte aux caves.

» Le saloir est une grande salle voûtée et dallée, où les fromages sont rangés par terre après avoir reçu une poignée de sel sur leurs deux faces. On les empile trois par trois et on les retourne pendant sept ou huit jours, au bout desquels le sel s'est peu à peu infiltré à l'intérieur de la pâte. Le sel employé est d'environ deux kilogrammes pour cinquante de fromage.

» Du saloir, les pains sont portés dans les caves inférieures, de plus en plus froides à mesure que l'on descend; mais avant de de descendre dans les profondeurs, ils reçoivent un grattage qui sera répété plusieurs fois pendant leur séjour sur les rayons des caves. Ce premier râclage enlève une couche plus ou moins épaisse, suivant qu'il s'est répandu à sa surface plus d'impuretés résultant soit des résidus du sel, soit d'autres causes. Le résultat de ce premier râclage, nommé *rebelun*, est rejeté, et sert en général à la nourriture des porcs. Les fromages ainsi râclés restent encore quelque temps empilés par trois, et pendant ce temps ils se sèchent, prennent de la consistance et peuvent enfin, après une seconde râclure, être placés de champ, aussi près que possible les uns des autres, sans toutefois se toucher, de manière que l'air puisse circuler autour : c'est ce qu'on appelle *mettre en plies.*

» Les râclures sont composées surtout d'une sorte de mousse longue et parfaitement blanche, qui se développe sur les surfaces sous l'influence du séjour des caves ; la blancheur de ces mousses, leur finesse et leur longueur sont le signe caractéristique de l'action utile des caves. Lorsque cette mousse au lieu d'être blanche et régulière est plus ou moins teintée, épaisse et sombrement marbrée, c'est un indice que l'opération marche mal et que le fromage est défectueux, ou la cave impropre à sa fabrication.

» Au bout de deux ou trois semaines, il ne pousse plus de mousse blanche, et la surface, en se durcissant, finit par prendre une teinte grise, marbrée de rouge et de quelques points bleus : on continue toujours les râclages, dont le produit est de moins en moins considérable. Enfin, entre six et huit semaines de séjour,

un fromage est devenu bon à expédier : si on l'ouvre, on ne trouve aucune trace de petit-lait, la pâte s'est condensée et laisse voir les stries d'un bleu plus ou moins prononcé.

» Il constitue alors le fromage de Roquefort tel qu'il est devenu d'une consommation générale en France, malgré son prix relativement beaucoup plus élevé que celui des autres produits de même nature. »

On demande du bon fromage de Roquefort que sa pâte soit ferme, jaunâtre et finement marbrée de lignes brunes plutôt que vertes, que sa section au couteau soit écailleuse, que son odeur soit peu prononcée et laiteuse, que sa peau soit lisse et sèche. En voici la composition chimique, sur 100 parties : eau, 35 ; matières azotées, 26 (azote, 4); substances grasses, 30 ; sels, 5 ; matières diverses, 4.

La grande réputation de ce produit a de tout temps excité les contrefacteurs. Dans tous les restaurants de deuxième ordre, on sert aujourd'hui du roquefort fait dans toutes les provinces et même avec du lait de vaches. Un certain M. Vinson, qui exerçait son industrie à Pantin, a obtenu, en 1845, une médaille d'or de la Société centrale d'agriculture pour ses imitations, et, en 1849, un prix de 20,000 francs. Il opérait avec du lait de chèvres et des moisissures de pain de munition. Son exemple a ouvert la voie à une foule d'industriels qui n'ont pas son talent et qui le surpassent pour l'âpreté au gain, en sorte que maintenant on paye le faux roquefort aussi cher que le vrai. Il n'y a que la qualité qui diffère.

Fromage de Mont-d'Or. — Le village de Mont-d'Or, dans le Lyonnais, est célèbre par la fabrication d'un petit fromage de chèvre de la grosseur d'un demi-bondon de Neufchâtel et qui est fort estimé des ivrognes. M. Martegoutte en décrit ainsi la préparation : on met la présure à froid, et dès que le lait est pris, on enlève le caillé pour le faire égoutter sur des petits moules en forme de boîte à dragées et troués. L'égouttage se fait dans un lieu frais et dure trois jours. On sale ensuite les fromages, on les sèche et on les trempe dans du vin blanc avant de les mettre à la cave, où ils s'affinent. Ils se vendent souvent enveloppés de feuilles de persil. Leur goût est fort et l'odeur vive ; ils ne sont pas à rechercher. Du reste la fraude est extrêmement facile à leur endroit, et on

trouve partout, à deux ou trois sous, de faux fromages de Mont-d'Or fabriqués avec du lait de vache et durs comme pierre, qui n'ont ni goût ni vertu.

Fromage de Poitiers. — Dans les vastes bruyères du Poitou, où paissent quantité de chèvres, on fait avec leur lait un fromage de très haut goût et d'une odeur caractéristique, qui ne peut être oublié dans cette revue. Il a la forme et la dimension du bondon de Neufchâtel. On le fabrique à froid par les procédés les plus vulgaires jusqu'au moment de le sécher, mais avant de le mettre en vente, on lui fait subir un affinage ou, comme on dit dans le pays, un *cafignonnage,* qui est un secret parmi les fabricants et d'où le produit tire tout son mérite. D'aucuns prétendent qu'on obtient le résultat désiré en arrosant les fromages avec des liquides ammoniacaux de l'origine la plus vulgaire. Toujours est-il que les amateurs en font grand cas quand ils sont presque noirs par leur degré avancé de décomposition, et que la pâte s'étend comme une pommade sur le pain. J'avoue que je ne partage pas cet enthousiasme. Si jamais fromage posséda les qualités requises pour devenir malfaisant au moindre abus qu'on en pourrait faire, c'est bien celui-ci.

Fromage grand Chèvretain. — Encore un mot sur un fromage de chèvre très commun dans la Marche, le Limousin et le Poitou, qui se fabrique dans les fermes et se trouve rarement sur les marchés, malgré ses qualités réelles. Il se prépare absolument comme le fromage à la pie et se mange comme lui, tantôt frais, tantôt sec, enveloppé de feuilles de châtaignier. Sa dimension est d'un décimètre de diamètre sur quatre centimètres de haut. Il est sans odeur autre que celle du lait de chèvre. Quand il est sec, il devient extrêmement dur, s'émiette sous le couteau et se conserve indéfiniment. Il n'est pas de si petit ménage possédant deux ou trois chèvres où ce fromage ne puisse être préparé : il y rendra des services considérables. Son goût, sans être très fin, plaît et ne lasse pas ; sa qualité est pure de toute fermentation, et son aspect se maintient très propre quand on le garde à l'abri des mouches, qui sont disposés à y mettre leurs œufs. Il ne pourrait être confondu qu'avec le fromage à la pie sec, mais l'odeur hircine le distingue suffisamment.

Telles sont les principales espèces de fromages que l'on rencontre sur les tables françaises. Il en existe beaucoup d'autres, dont les recettes, souvent excellentes, sont des secrets de famille ou restent cantonnées dans un petit rayon. Le goût de chacun suffit pour les apprécier au point de vue gastronomique, et les longs détails dans lesquels nous venons d'entrer pourront aider tous les consommateurs à juger leur mérite alimentaire et hygiénique.

II. ŒUFS DES DIFFÉRENTS OVIPARES. — **Œufs de Poule.** — On peut dire que la proportion des œufs fournis par la poule, comparée aux autres oiseaux de basse-cour, est la même que celle du lait fourni par la vache, comparée aux autres animaux domestiques. Paris seul en consomme annuellement de 12 à 15 millions.

D'après M. Payen, le poids moyen d'un œuf de poule est d'environ 60 grammes, poids dans lequel la coquille entre pour 6 grammes, le jaune ou vitellus pour 18, le blanc pour 36. — Sur 100 parties de blanc d'œuf, il y en a 12 ou 15 d'albumine, 5 environ de matière incoagulable, et 80 d'eau. — Sur 100 parties de jaune, il y en a 17 d'albumine, 29 de matières grasses et de sels divers, et 54 d'eau.

Les meilleurs œufs de poule sont gros, avec une coquille blanche et transparente. Ils tirent, comme nous avons dit, une partie de leur mérite de la nourriture de ces oiseaux. Il paraît qu'aucun grain mieux que l'orge n'est à même de développer la sapidité du produit. Mais la qualité par excellence d'un œuf de poule, c'est sa fraîcheur. Une épreuve vulgaire faite avec de l'eau contenant un huitième de son poids de sel de cuisine indique que l'œuf est frais lorsqu'il va au fond ; s'il nage entre deux eaux, il est de la veille ; s'il surnage, il a plus de cinq jours.

Un des grands mérites de cette denrée, c'est de n'être pas accessible à la fraude, grâce à la coquille qui la protège contre les manipulateurs. Une pareille qualité est capitale aux yeux de beaucoup de personnes ; mais l'œuf de poule en possède d'autres non moins importantes, telles que la délicatesse du goût, la digestion facile, l'abondance des principes assimilateurs, la modicité du prix. C'est l'œuf de poule, de préférence à ceux des autres oiseaux, qui fait la base des préparations culinaires si nombreuses dont j'ai parlé plus haut.

Œufs de Cane. — La coque des œufs de cane est jaune clair; ils sont plus ronds, souvent aussi plus petits que ceux de poule. Leur vitellus est plus coloré, leur goût plus âcre, leur ensemble plus gras et, conséquemment, d'une digestion moins facile. On les mange rarement à la coque et en omelette. C'est pour la pâtisserie qu'on les recherche de préférence.

Œufs d'Oie. — A peu près quatre fois plus gros que ceux de poule, les œufs de l'oie, qui sont d'un blanc pâle et de forme allongée, possédent les qualités organoleptiques de l'œuf du canard. On n'en fait pas un grand cas dans la cuisine, et on les réserve, comme les précédents, pour la pâtisserie ou pour la reproduction.

Œufs de Dinde. — Ces œufs sont d'un blanc piqué de roux. Ils tiennent, pour la taille, le milieu entre ceux de poule et ceux d'oie. Le goût en est délicat. Ils se rapprochent beaucoup de l'œuf de poule par leur composition, leur aspect intérieur et leur digestibilité; malgré la fécondité des dindes, on les trouve rarement sur les marchés, car ils sont conservés dans les fermes pour l'incubation.

Œufs de Pintade. — Les œufs de pintade sont rougeâtres et tachetés comme ceux de dinde, et beaucoup plus petits que les œufs de poule. Comme eux, ils sont délicats et recherchés. On ne les rencontre guère dans le commerce, et les personnes qui élèvent des pintades peuvent seules en apprécier les mérites.

Œufs de Paon, de Vanneau et de Faisan. — Réservés aux seuls amateurs, ces œufs, qu'on à peine à se procurer, à cause du peu de fécondité des oiseaux qui les pondent, ont une réputation due en partie à leur rareté. On ne peut nier, cependant, qu'ils soient excellents. On en fait des omelettes et des œufs brouillés, qu'un gourmet aurait mauvaise grâce à ne pas trouver exquis.

Œufs de Tortue. — Les tortues d'espèces européennes, qui sont de petite taille, donnent des œufs gros à peu près comme ceux de pintade, extrêmement blancs, sans pointe, et aplatis dans le

sens de l'épaisseur. La coque est flexible et mince. L'intérieur, où le jaune domine, fournit un manger délicat, sain et fort recherché. — Les tortues marines, étant beaucoup plus grosses, pondent des œufs d'une dimension très grande. Dans les pays où elles abordent, notamment à la Jamaïque, elles choisissent pour leur ponte les nuits sombres et pluvieuses, et, se répandant sur la plage, elles y creusent rapidement des tranchées, où chaque femelle dépose à la fois une quarantaine d'œufs. C'est là que les insulaires vont les recueillir à pleines mannes, pour en convertir une partie en huile, et consommer le reste de diverses façons.

Caviar. — On donne le nom de *caviar* à la conserve d'œufs d'esturgeon. Ce poisson, commun dans les grands fleuves de l'Europe orientale, pond avec une si grande fécondité, qu'il se consomme annuellement en Russie plus d'un million de kilogrammes de caviar. Pour le préparer, on traite par le sel les œufs lavés et débarassés de leurs pellicules, et on les entasse dans des barils qui servent à l'expédition de cette denrée. J'ai eu occasion de voir des barils de caviar à l'exposition universelle de 1867, et j'avoue humblement que je n'ai pas été tenté d'en goûter. C'est un gâteau brunâtre fort odorant, et d'un aspect peu capable d'exciter l'appétit. Cependant, M. Payen regarde le caviar comme un aliment plus riche que la viande de boucherie en principes assimilables, et très salubre. Cet écrivain regrette qu'une partie de la classe malheureuse ne puisse, chez nous, comme en Russie, en faire un usage habituel, pour compléter la qualité nutritive des végétaux.

Boutargue. — Une conserve analogue au caviar se prépare, dans le midi de la France et de l'Europe, avec les œufs des muges (mulets ou cabots, *mugil cephalus*), sous le nom de *boutargue*. Après avoir recueilli les œufs, on les nettoie, on les presse, on les sale et on les sèche au soleil; puis on les met en pots ou en barils pour les conserver. La boutargue est d'un jaune brun ; son aspect est moins désagréable que celui du caviar. Quand on veut faire usage de ce mets, on l'assaisonne avec de l'huile et du citron. Les Provençaux, les Italiens et les Corses en sont très friands; les Turcs, au rapport de Pallas, lui reconnaissent des vertus aphrodisiaques très prononcées.

CHAPITRE NEUVIÈME

DES ALIMENTS DE LUXE

La gourmandise, née de l'abondance, a la satiété pour châtiment. Il n'est point dans l'ordre de la nature que les aliments destinés à la réparation de nos forces aient un goût trop exquis, une composition trop multiple, ou des influences sur notre organisation trop artificiellement exagérées. Lorsqu'à la vie oisive, au défaut d'exercice, à l'absence de travail, se joint une table abondante, l'appétit, ce condiment par excellence, ne tarde pas à manquer. Dans cette occurence, le sage se borne à attendre que l'appétit revienne, et, suivant la leçon journalière que lui donnent les animaux guidés par la nature, il cesse de manger quand il n'a plus faim. L'homme voluptueux, au contraire, s'applique à tenter l'estomac par les artifices les plus variés. N'ayant plus de charmes pour lui, l'aliment naturel, sous la main des préparateurs complaisants, est soumis aux modifications les plus diverses, aux mélanges les plus insensés, les plus nuisibles, les plus contraires au fonctionnement régulier de la nutrition, et pourvu que le composé ait l'attrait de la nouveauté, le mérite de flatter les yeux et la propriété d'exciter les papilles du goût, on est presque certain de le voir accueilli avec faveur par l'ostentation des riches, par la curiosité des pauvres, par l'ignorance de tous.

Les anciens connaissaient à peine les aliments de luxe, et je range sous ce chef les *pâtisseries*, les *fécules* et les *bonbons*. Chez eux, les enfants et les femmes n'étaient pas, comme dans nos villes, tourmentés par les dyspepsies, les flatulences, les digestions pénibles, la pauvreté du sang, la pâleur habituelle, l'abattement des forces musculaires, résultat inévitable d'une alimentation fac-

tice, de l'abus des friandises, et de la perversion d'une hygiène qui cherche à provoquer l'estomac par l'excitation mécanique du sens du goût, plutôt que par les moyens naturels de l'exercice et du travail. Chez nous, au contraire, rien n'est plus commun que ces maladies, et ce qui accuse bien leur origine, c'est qu'elles sont inconnues dans les campagnes où les aliments de luxe sont encore ignorés.

« Il est une industrie entre toutes, dit M. Fonssagrives, qui se signale plus particulièrement à la réprobation du médecin, c'est celle des *pâtisseries*. L'art culinaire, accusé, non sans quelque raison, d'une grande partie des maux qui pèsent sur la santé humaine, est presque un art salutaire auprès de celui-ci. Qu'attendre, en effet, pour l'estomac, de ces mets constitués souvent par des pâtes lourdes et non fermentées, où les aromates, le sucre et les corps gras s'associent dans les combinaisons les plus heurtées et les plus capricieuses. Des pesanteurs, des éructations acides ou nidoreuses, l'amoindrissement de cet appétit légitime qui recherche instinctivement les aliments réparateurs, sont les conséquences ordinaires de l'abus des gâteaux. Il est poussé surtout très loin chez les enfants que l'on est disposé, par une tendresse malentendue, à surcharger de ces produits indigestes. (1) »

Ces sages paroles devraient être lues à bien des jeunes filles, et méditées par bien des parents. Pour mon compte, ce n'est jamais sans sentir mon cœur se soulever de pitié, que je vois, au coin de tous les carrefours, de vieilles femmes en haillons tendre à la sensualité des passants des pâtisseries sordides, dont personne ne prend soin de vérifier l'origine, et que le plus pauvre ouvrier n'hésite pas à acheter pour son enfant de préférence à quelque fruit savoureux. Certes, je n'ai pas la prétention de bannir absolument l'art des pâtissiers et des petits fouriers ; je pense même qu'on pourrait faire, dans cette catégorie d'aliments suspects, un choix de produits à peu près inoffensifs ; mais je voudrais que l'usage des pâtisseries fut l'exception et non pas la règle, et qu'on ne les servit sur les tables de famille qu'à de rares intervalles, avec la connaissance bien arrêtée du degré de confiance qu'elles méritent.

---

(1) Fonssagrives, *Hygiène aliment. des malades.*

Aujourd'hui, les produits de la pâtisserie française forment une très longue liste; on peut les rattacher cependant aux catégories suivantes : 1° *pâtés;* 2° *brioches;* 3° *beignets;* 4° *pains d'épices;* 5° *gâteaux feuilletés;* 6° *gâteaux à la crème;* 7° *biscuits;* 8° *petits fours.* Je dirai ci-dessous ce que je pense de chacune de ces variétés.

Arnaud de Villeneuve, médecin et chimiste du XIIIe siècle, est le premier auteur qui parle de *bonbons,* et quels bonbons ! C'étaient le gingembre confit, la casse au sucre, le cotignac et quelques autres friandises innocentes, tellement précieuses à cette époque, qu'on ne les servait que sur la table des princes. Tout l'art du confiseur reposait alors sur l'association du sucre à quelques fruits ou tiges de plantes, dont on parvenait agréablement à varier le goût et l'aspect au moyen de certaines préparations qui sont le secret du métier. Mais nous sommes bien loin de ces temps primitifs. Aujourd'hui, pourvu qu'il parvienne à donner à ses produits un aspect capable de tenter les yeux et la gourmandise des femmes et des enfants, l'artiste ne recule ni devant l'emploi des fécules vulgaires, des sucres avariés, ni devant l'adultération de ces substances par le plâtre, la craie ou l'ocre; et les couleurs les plus brillantes seraient celles auxquelles il aurait recours de préférence, si la police, guidée par la médecine légale, n'était sans cesse en éveil pour lui rappeler que le but final des bonbons, c'est de passer par l'estomac, et que ce viscère a des exigences qu'il faut savoir respecter.

Déjà, au siècle dernier, on avait commencé à se plaindre de certains accidents graves qu'on attribuait à l'usage des bonbons. Des faits malheureusement trop nombreux sont venus confirmer ces soupçons. On peut lire, dans le *Mercure de France*, un article de M. le comte de Soden, où il raconte l'empoisonnement de toute une famille par des sucreries. En 1827, un enfant fut empoisonné à Zurich, également par des bonbons, et les journaux en racontèrent longuement les détails. Un fait analogue se présenta en 1832, à Orléans, sur deux demoiselles, dont l'une succomba; à Epinal, en 1838, cinq enfants furent empoisonnés à la fois, de la même manière.

Je pourrais multiplier ces citations, mais on comprendra sans peine combien les accidents ont dû être nombreux, quand on saura qu'en 1830, un rapport de M. Gaultier de Claubry, constata que

les confiseurs se servaient généralement d'arsénite de cuivre pour colorer les bonbons en vert, de chromate de plomb pour le jaune, de sulfure de mercure pour le rouge, de carbonate de cuivre pour le bleu, et encore de gomme gutte, d'aconit napel, d'oxyde de cuivre, d'oxyde de plomb, d'orpiment, de réalgar, etc.

Aujourd'hui, il n'est permis aux confiseurs d'employer que des couleurs végétales : la cochenille, le carmin et la laque pour le *rouge;* le safran, la graine d'Avignon, le quercitrou, le curcuma et le fustel pour le *jaune;* l'indigo, le bleu de Prusse et l'outremer pour le *bleu;* le bleu de Prusse, la graine de Perse et les jaunes ci-dessus pour le *vert;* le bois d'Inde pour le *violet :* mais il faut un chimiste pour reconnaître la désobéissance à ces règlements, et la cupidité, le désir de faire mieux que ses rivaux, la négligence même, portent souvent les fabricants de bonbons, dont l'industrie est si prospère, qu'elle représente, dit-on, chez nous, annuellement plus de 30,000,000 de francs, à se servir, soit pour décorer les produits, soit pour teindre les papiers d'enveloppe, de substances qu'il est absolument impossible à un père de famille de contrôler.

Ajoutons que, même quand elles sont parfaitement préparées, on ne consomme pas impunément les sucreries avec excès. Elles provoquent dans la bouche un goût pâteux, une chaleur incommode, elles excitent la soif, troublent la digestion, et disposent aux maladies les plus rebelles de l'estomac.

Dans l'étude qui va suivre, nous examinerons brièvement les qualités et les défauts respectifs : 1° *des pâtes de fruits;* 2° *des fruits candis;* 3° *des bonbons mous;* 4° *des pralines et dragées;* 5° *des pastilles;* 6° *des figures en sucrerie.*

Quant aux *fécules*, je ne pense pas qu'il y ait un siècle d'écoulé depuis que leur usage a commencé à s'introduire en Europe. Il est remarquable que la plupart d'entr'elles nous viennent des contrées lointaines, et celles mêmes dont les éléments se trouvent au milieu de nous ont soin de se présenter dans le commerce sous un nom d'emprunt, afin de cacher la bassesse de leur origine. Les intéressés ne leur ont épargné aucune sorte d'éloges, et ils ont soin de les maintenir à un prix assez élevé, pour laisser croire que ces produits l'emportent sur les aliments usuels par la richesse de la composition ou la tolérance de l'estomac. Dans

cette confiance, comme le fait parfaitement remarquer M. Payen, on pourrait être porté à en user de préférence, dans l'espoir de hâter la convalescence et le retour à la santé. Ce serait là, d'après les savantes conclusions de ce chimiste, une très grave erreur. Les diverses fécules, composées de carbone, d'hydrogène et d'oxygène, fournissent, comme tous les aliments sucrés, une partie, mais non la totalité des éléments de la nutrition. Après avoir subi une sorte de saccharification dans les voies digestives, elles contribuent par leur carbone à l'entretien de la chaleur animale, mais aucune fécule seule ne peut constituer un aliment complet, à quelque dose qu'on l'emploie. — L'addition d'une petite quantité de légumine, de gluten ou de chocolat ne saurait même compléter sa propriété nutritive : car aucune ration alimentaire n'est capable de ramener les forces, si elle ne contient, dans les proportions indiquées au commencement de ce livre, à côté des substances féculentes ou sucrées, des matières grasses, des substances azotées et les sels minéraux qui entrent dans la composition de notre économie.

Quoiqu'il en soit, nous passerons successivement en revue, dans cet article : le *tapioca*, le *salep*, l'*arrow-root*, le *sagou*, le *rachaout*, le *palamoud*, l'*ervalenta-Warton*, la *revalenta*, la *revalescière* et le *solanta* ; en indiquant les fraudes auxquelles sont sujets ceux de ces aliments qui ont le plus de célébrité.

I. PATISSERIES. — **Les Pâtés.** — La pâte de cette sorte de friandise étant souvent préparée avec de la graisse au lieu de beurre, et constamment abreuvée de jus de viandes, d'épices et de lard, elle est le type des aliments indigestes. On ne doit permettre qu'aux estomacs les plus robustes les *pâtés froids de perdreaux*, de *foie gras*, de *lièvre*, de *veau*, etc., d'autant qu'ils ont une tendance à s'altérer promptement et deviennent alors de véritables poisons. La *timbale milanaise* doit être classée dans la même série, ainsi que les *vol-auvent*, les *bouchées à la reine*, les *tourtes grasses*, les *ramquins au fromage*, le *gâteau au lard*, etc.

Les Brioches. — On prépare les brioches et gâteaux analogues avec une pâte où la farine n'entre guère que pour un quart, et dans laquelle on prodigue les œufs, le beurre et le sucre. On y ajoute, suivant les goûts, une foule d'autres ingrédients, et on obtient ainsi, outre la *brioche ordinaire*, le *pain béni*, le *gâteau de*

plomb, dont le nom justifie les qualités, le *baba*, où le rhum et le raisin corrigent un peu les défauts de la pâte, les différentes variétés de *poudings*, chers aux estomacs britanniques et formés de l'association hétéroclite de rognons, d'eau-de-vie, de vin d'Espagne et de farine ; on prépare avec les mêmes éléments : le *savarin*, un peu moins indigeste que le précédent, et la série *des quatre quarts*, qui atteignent les limites extrêmes auxquelles peut se prêter un estomac héroïque.

Les Beignets. — Une pâte liquide, composée de farine, eau-de-vie, œufs et lait ou eau, dans laquelle on trempe des tranches de fruits divers, pour les frire ensuite dans le beurre ou l'huile bouillante, telle est la base des beignets. Cette pâtisserie est une véritable éponge de corps gras, aussi est-elle extrêmement indigeste aux estomacs tant soit peu difficiles, et absolument contraire aux convalescents. Il faut ranger sous ce chef, à côté des *beignets de fruits*, les *pets de nonne*, les *gimblettes*, les *beignets de viande*. Faisons cependant une exception en faveur des *croquettes de riz*, qui sont à peu près inoffensives.

Le Pain d'épice. — Le pain d'épice se vend en quantités considérables dans toutes les foires, sous les formes variées de *nonnettes*, de *pavés*, de *pompiers*, etc.

Je ne voudrais dégoûter personne d'un si délicat objet de consommation ; cependant, il me semble utile de faire connaître le procédé de sa fabrication d'après Marcel Devie, qui en garantit l'exactitude. « Prenez, dit cet auteur, un sac de farine de seigle (environ 15 kilogrammes), 48 litres de mélasse, 30 litres de fécule de pomme de terre, 500 grammes d'alun pilé, 400 grammes de sel d'étain (produit toxique) ; ajoutez à cela 12 litres de vieux pain d'épice moisi, refondu dans l'eau ; jetez le tout ensemble dans le pétrin, avec un bon kilogramme de savon de Marseille et pétrissez vigoureusement. On remue d'abord avec une grande pelle en bois ; mais bientôt la pâte est si compacte, que le pétrissage doit s'achever avec les pieds. Le mitron, jambes nues, entre bravement dans le pétrin, travaille dru, et en sort du moins avec les pieds propres, la pâte et le savon de Marseille nettoyant parfaitement. »

La pâte ainsi faite est abandonnée trois jours, elle acquiert une dureté comparable à celle du bois. On la coupe alors en une

quinzaine de gros morceaux, que l'on met au four pour être ramollis ; après quoi, on délaie à part 700 ou 800 grammes de potasse bleue d'Amérique dans de l'eau, avec de la farine de seigle, et on ajoute cette bouillie à la pâte qu'on broie soigneusement, de manière à opérer un parfait mélange. La pâte est alors de couleur grise, elle a du corps ; en y ajoutant encore peu à peu 400 grammes de mélasse, elle peut s'étirer et blanchit. C'est le moment de la couper par morceaux de 1000 à 1500 grammes, qu'on roule comme le pain, qu'on saupoudre de farine, qu'on aplatit et qu'on met au four dans des moules de tôle ayant cinq centimètres de rebord, et préalablement graissés d'huile d'œillette, et on imprime par-dessus un dessin avec des moules en bois. Chaque moule donne trois douzaines de morceaux ; pour les cuire, le four doit être chauffé plus que pour le pain. Au bout de sept minutes, les plaques sont retirées du four, et les pains reçoivent un vernis de colle forte de Lyon, qu'on applique avec une brosse douce, pour donner aux gâteaux leur brillant.

Après huit ou dix heures de refroidissement, le pain d'épice est parfait pour la vente. Cette délicieuse friandise se conserve une année. Seulement, malgré la potasse, l'alun et le savon de Marseille, les vers, qui ne sont pas des mangeurs difficiles, s'y mettent volontiers. Dans ce cas, le pain, transformé en ruche à vers, n'est plus bon qu'à faire de la gogne pour un nouveau pétrissage.

Gâteaux feuilletés. — La pâte de feuilletage s'obtient par le pétrissage de la farine avec de l'eau et des blancs d'œufs, et son étirage au rouleau, à l'aide d'une certaine quantité de beurre frais. C'est avec cette pâte qu'on prépare les *petits pâtés*, la *frangipane*, les *tartes aux fruits ou aux gelées*, les *allumettes*, les *chaussons*, le *gâteau des rois*, le *chemineau* de Rouen, les *galettes chaudes* et les *fouasses*, qui ne sont que des galettes croquantes. Ces pâtisseries, fort usitées, sont assez indigestes, surtout quand elles sont chaudes. En froidissant, elles perdent une partie de leurs défauts, et sont bien préférables au groupe qui suit.

Les Gâteaux à la Crème. — Avec les mêmes ingrédients que la pâte du feuilletage, mais dans des proportions différentes, et une manipulation particulière qui substitue au rouleau un délayage à la cuillère, on obtient une pâte grasse, mais extrême-

ment divisée, qui, suivant qu'elle sert de support à une crème, à une gelée ou à un glacé au sucre, prend le nom de *chou à la crème*, *Saint-Honoré*, *éclair*, *moka*, *méringue*, etc. Dans ces friandises, la pâtisserie proprement dite entre en proportions si minimes, que, pour être juste, ce n'est point à elle seule qu'il faut attribuer les accidents qu'on lui reproche. En général, ces pâtisseries seraient presque inoffensives si elles étaient prises avec mesure; mais comment imposer une règle à la gourmandise des jeunes femmes et des enfants.

Les petits Fours. — Il n'entre ni beurre, ni farine dans les petits fours; tout au plus, quelquefois, un peu de fécule. La base de ces pâtisseries, qui sont très variées, est le blanc d'œuf battu avec du sucre; les autres ingrédients, tels que pâte d'amande, fruits glacés, gelées, essences aromatiques, ne servent qu'à en diversifier les aspects et les goûts. Le *macaron* tient naturellement la première place, la place d'aîné, dans ce musée de friandises; les *croquettes, croquignolles* et toutes les petites *pâtisseries sèches* de formes si variées, dont on encombre les desserts et qui ont la propriété de se conserver indéfiniment, doivent y être pareillement rangées. Celles de ces préparations où ne paraissent pas les amandes remplacent, au grand profit de l'hygiène, les pâtes feuilletées et les brioches; mais les macarons, malgré leur ancienne renommée, ne méritent pas les mêmes éloges.

Les Biscuits. — Cette confection est du petit nombre de celles qui trouvent grâce devant les sévérités salutaires de l'hygiène. La pâte à biscuit se compose d'un mélange de blancs d'œufs, de fleur de froment, de sucre, de zestes de citrons et d'eau de fleurs d'oranger; le beurre et la graisse n'y figurent point. Il en résulte des mets légers, agréables, que leur extrême porosité rend propres à s'imbiber quand on les trempe dans le vin, et qui peuvent être donnés sans danger aux enfants et même aux malades, pourvu qu'il n'en fassent pas abus.

On range dans cette catégorie le *biscuit de Reims*, dont il se fait des approvisionnements trop considérables chez les épiciers pour que le consommateur ne tombe pas souvent sur des paquets avariés, piqués des vers ou falsifiés; le *biscuit à la cuillère*, dont toutes nos ménagères avaient autrefois la recette, et que les

jeunes filles des meilleures maisons préparaient elles-mêmes ; les *biscottes*, dont on fait en certaines contrées des potages au lait pour les enfants ; le *gâteau de Savoie*, qui joint au coup d'œil un goût agréable, et se digère facilement pourvu qu'il ne soit ni glacé ni couvert de fruits confits, comme les pâtissiers ont tendance à le faire.

L'hygiéniste doit être plus sobre d'éloges pour les *génoises*, où abondent les glaces, les confitures et les fruits au sucre ; les *gaufres*, dont la pâte n'est aucunement fermentée ; enfin les *échaudés* et *craquelins*, dont tout le mérite est de s'imbiber promptement du liquide où on les trempe.

On voit, en résumé, que presque aucune de ces préparations si recherchées ne mérite la faveur dont on les entoure, et que, si les boulangers ont porté, de notre temps, leur art à un degré de perfection dont la santé publique profite, les pâtissiers, en l'exagérant, rendent les plus funestes services aux familles et aux individus.

II. LES BONBONS. — **Pâtes de fruits.** — S'il est une exception à faire dans la proscription des produits de la confiserie, c'est certainement aux pâtes de fruits qu'elle doit être appliquée. Ces friandises se préparent en réduisant d'abord les fruits à l'état d'une marmelade trop sucrée. On y ajoute ensuite assez de jus de citron, ou d'un autre arome, pour leur donner un goût agréable, on les presse en plaques que l'on dessèche à l'étuve, on les coupe artistement à l'emporte-pièce, on les saupoudre de sucre fin et on les met en boîte. Les pâtes de fruits d'Auvergne sont très renommées. Quelques-unes, comme la *pâte de coings*, la *pâte d'abricots*, la *pâte de poires*, méritent leur réputation, et plaisent aux yeux et au palais sans grand danger pour la santé ; cependant, l'excès de sucre qu'elles renferment dégoûte des aliments plus sains, et rend l'estomac paresseux.

Fruits candis. — On donne ce nom aux fruits qui sont couverts d'une couche de sucre cristallisé, sans avoir été altérés dans leur forme. Pour obtenir ce résultat, on fait d'abord cuire les fruits dans du sirop, avec certaines précautions pour ne pas les écraser. On les sèche alors à l'étuve, et, au moyen d'une écu-

moire, on les plonge à diverses reprises dans un nouveau sirop très concentré, qui les couvre de beaux cristaux en se refroidissant. Presque tous les fruits un peu fermes peuvent être préparés de cette manière, les *marrons glacés*, les *chinois*, les *prunes confites*, les *bâtons d'angélique*, les *cédrats glacés*, les *prunes Reine-Claude*, les *cerises en papillottes*, en sont les principaux types. Toutes ces friandises passent pour indigestes; elles sont inférieures aux pâtes, et doivent être prises avec encore plus de modération.

Bonbons mous. — Un progrès récent dans l'art du confiseur permet aujourd'hui de réunir sous la même enveloppe sucrée plusieurs extraits de fruits ou des liqueurs d'un goût différent. A l'œil et au palais, rien n'est plus charmant que ces merveilleux produits. Il doit falloir, pour les obtenir, des tours de force d'adresse et des détails infinis de manipulation. Mais l'hygiéniste est obligé de leur appliquer le raisonnement que l'on oppose aux sirènes et aux parfums exquis de quelques plantes tropicales. Toute cette beauté est pleine de périls, et ces coquetteries de la gourmandise ne cachent qu'indigestions et maux d'estomac. Fuyez, fuyez, et détournez les yeux.

Pralines et Dragées. — Ni la vieille réputation des pralines et des dragées, ni la reconnaissance personnelle qui me lie à ces bonbons, tant désirés dans mon enfance et toujours si rares dans mes poches, ne peuvent me déterminer à en dire du bien. Ils sont dus, comme on sait, à l'enrobage par le sucre, des amandes, des avelines, des pistaches, des anis et de quelques autres fruits huileux. Une différence dans la manipulation et le goût sépare les pralines des dragées, mais les éléments sont les mêmes. Indépendamment de l'indigestibilité des amandes et des inconvénients de l'abus du sucre, ces bonbons doivent à la grande quantité de matière colorante qui les recouvre, et à la propriété qu'ils possèdent d'exciter plus vivement les papilles du goût que les autres, des périls tout particuliers, contre lesquels on ne saurait trop se mettre en garde. La substitution des liqueurs aux amandes, qui a lieu quelquefois dans la confection des dragées, diminue à peine le danger. Néanmoins, ces bonbons ont depuis longtemps le monopole des cadeaux de baptêmes et de mariages, et il

n'est pas probable que mes récriminations puissent déraciner cet usage.

Pastilles. — C'est dans l'officine des apothicaires que les pastilles ont pris naissance ; mais, aux pastilles d'ipécacuanha, de semen-contra et de Calabre, ne tardèrent pas de se substituer les *pastilles de Darcet,* les *pastilles de gomme,* les *pastilles de Vichy,* et peu à peu on en est arrivé aux *pastilles de menthe, pastilles de chocolat*, *pastilles au suc de fruits.*

Généralement les bonbons de cette classe trouvent grâce devant les hygiénistes, qui les tolèrent sans les approuver. Les pastilles de gomme, de Vichy, de Darcet, ont même quelques propriétés thérapeutiques : les premières contre le rhume, les autres pour favoriser la digestion. Les pastilles de menthe, prises en petite quantité, rafraîchissent la bouche agréablement et sans danger après le repas. Les pastilles au suc de fruits se rapprochent des pâtes, mais elles sont plus faciles à digérer. Il faut rattacher à cette classe, par l'analogie de la préparation et des qualités, le *sucre d'orge* et le *sucre de pomme*, qu'on peut permettre aux enfants de préférence à tous les autres bonbons.

Imagerie en sucre. — Mais si la rigueur de l'hygiène peut permettre une petite concession en faveur de quelques pastilles, elle ne saurait trouver des paroles assez sévères pour blâmer et défendre d'une manière absolue toutes les figures d'animaux, de fleurs, de fruits, etc., qui se fabriquent en pâtes sucrées, et attirent si puissamment la convoitise des enfants par la perfection de la forme et de la couleur.

Ces magnifiques chiens, ces poires admirables, ces oiseaux qu'on croirait prêts à prendre leur vol et qui se balancent sur des rameaux toujours verts, sont formés d'un hideux mortier de sucre, de fécule et de plâtre, coulé dans des moules de cuivre généralement fort sales, avec des bouts d'allumettes, des fétus de paille et des morceaux de laiton pour soutien. Ils sont peints avec des couleurs qu'on épargne d'autant moins qu'elles sont plus vulgaires, et le moindre souci du peintre est le danger qui résulte de leur emploi.

Quand on reproche aux confiseurs de détourner ainsi leur talent vers les excentricités d'une statuaire fantastique et mal-

saine, ils répondent que ces produits, uniquement fabriqués pour le plaisir des yeux, ne sont pas destinés à l'estomac; mais c'est bien mal connaître le caractère des enfants, que de les croire capables de tenir en main un objet sucré sans essayer de le sucer et de le mordre, et mieux vaudrait certainement fabriquer un objet avec du plâtre pur, mêlé de quelque drogue amère, pour en éloigner toute tentation, que d'exposer ces malheureux petits êtres à des coliques et même à des empoisonnements graves, en leur laissant mâcher des pâtes minérales et lécher des couleurs toxiques.

III. LES FÉCULES. — **Le Tapioca.** — On prépare le véritable tapioca au Brésil. C'est une fécule extraite du *jatropha manihot*. En râpant la racine tuberculeuse de cette plante, et en abandonnant son suc au repos, la fécule se dépose au fond du vase, d'où on la porte sur des plaques chaudes pour la faire sécher. Débarrassé par cette torréfaction du principe vénéneux que contient le suc de manioc, le tapioca se présente en masses irrégulières d'un blanc jaunâtre; il se dissout parfaitement dans les liquides, et est complètement exempt de toute odeur empyreumatique.

Après avoir enlevé du suc de manioc cette partie tenue, on utilise la pulpe restée dans les sacs à expression, après l'avoir chauffée à son tour, pour volatiliser l'eau et le principe toxique. Les Indiens en font des pains qui portent le nom de *cassave*, et qui sont très recherchés dans le pays.

On prépare encore, avec la même racine, une troisième sorte de produit, en la coupant, après l'avoir décortiquée, en rondelles que l'on fait sécher et que l'on réduit ensuite en farine un peu grossière.

Le tapioca du Brésil, quoiqu'il ne soit qu'une simple fécule, possède au moins les qualités d'un aliment léger et sans goût, auquel on peut donner les vertus qui lui manquent en le dissolvant dans du bouillon; mais ce que l'on vend généralement en France sous ce nom n'est qu'un *tapioca indigène*, c'est-à-dire tout simplement une fécule de pommes de terre, traitée par la chaleur, suivant le mode employé au Brésil, et réduite ensuite en granules plus ou moins gros. L'odeur caractéristique ne décèle la fraude que quand le potage est déjà dans l'assiette.

Le Salep. — Ce produit n'est autre que la fécule retirée, par expression des tubercules, de plusieurs espèces d'*orchis*, que l'on a séchés au soleil, après les avoir dépouillés et plongés quelques instants dans l'eau bouillante. M. Payen, qui l'a examiné au microscope, y a trouvé des cellules de forme et de taille diverses, dont les unes sont fort grandes et les autres très irrégulières. Il y a reconnu la présence d'une petite quantité de substances azotées et de matières grasses aromatiques, qui, en le rendant supérieur au tapioca, comme aliment, sont loin de justifier la réputation que les prospectus lui ont fait et sur laquelle il vit encore.

D'ailleurs, le prix élevé du salep en a fait naître une contrefaçon qui, préparée avec de la fécule de pommes de terre, de la gomme adragante et de la gomme arabique en poudre, se vend généralement chez les épiciers pour du salep de Perse. On ne peut éviter la fraude qu'en achetant le salep tel qu'il arrive d'Orient, c'est-à-dire en assez gros tubercules desséchés, de forme ellipsoïde et de couleur fauve translucide, que l'on les réduit soi-même en poudre; encore n'est-on pas très sûr de n'avoir pas affaire à quelque *orchis* indigène, préparé selon la manière des turcs.

Le salep se mange, au gras ou au lait, en potages qui sont fort appétissants et d'une digestion facile.

Le Sagou. — Le nom de sagou est réservé aux fécules fournies par différentes espèces de palmiers, *sagus farinifera*, *cycas circinalis*, etc. Après avoir fendu l'arbre dans toute sa longueur, les naturels des îles Moluques en retirent la moelle, qu'ils épuisent par des lavages, en recevant l'eau dans de grands vases au fond desquels la fécule se dépose. Desséchée ensuite au soleil ou au four, cette farine se présente dans le commerce sous l'aspect de petits grains arrondis, comme le millet, qui conservent leur forme et deviennent translucides quand on les fait cuire. Le véritable sagou est rosé, terne, à cassure difficile et peu soluble dans l'eau. On en fait en France une imitation très commune, en traitant de la même manière la fécule de pommes de terre. Le faux sagou est blanc ou jaune, et les globules qu'il forme après la coction conservent obstinément le goût originel.

On a prodigué au sagou les mêmes éloges qu'au salep. A vrai dire, c'est surtout un potage agréable à l'œil, quand il a été traité

par le lait et le bouillon. Il demande une cuisson prolongée. Le goût en est à peu près nul et la digestion facile.

L'Arrow-Root. — Taïti, la Jamaïque et les deux Indes versent dans le commerce, sous ce nom, une fécule obtenue de la racine de plusieurs plantes amomées, le *maranta arundinacea*, le *tacca pinnatifida*, etc., par le râpage, le lavage, le tamis et la dessiccation. « Cette fécule, dit M. Cuzent, est très blanche, inodore, insipide, douce au toucher et craquant sous les doigts qui la pressent, comme la fécule de pommes de terre. Vue au microscope, elle se présente sous diverses formes : ses grains, de grosseur variable, sont : les plus petits, globuleux ou ovoïdes; les plus gros, généralement déformés (1). » Les épiciers, sachant très bien que les ménagères ont peu l'habitude du microscope, vendent encore très impudemment la fécule de pommes de terre pour celle d'arow-root. Il faut dire qu'à la bourse près, il est difficile d'en apprécier la différence alimentaire.

On conseille cette nourriture aux enfants, qui la prennent avec plaisir en potage au lait, au beurre ou au bouillon.

Le Racahout. — Ainsi que le fait très bien remarquer M. Payen, ce nom n'indique ni une plante, ni un animal, ni une localité. C'est un mélange à dose variable de glands doux torréfiés, de fécule de pommes de terre, de salep, de sucre et de chocolat, qu'à l'aide de prospectus pompeux on vient à bout de vendre 16 francs le kilogramme. Il est certain qu'on prépare, avec le racahout et le lait, un aliment agréable, aromatique, d'une digestion facile, mais on aurait le plus grand tort de fonder sur son emploi des espérances que le résultat ne saurait justifier.

Le Palamoud. — Autre mélange où le chocolat est remplacé par la farine de maïs, ce qui lui permet d'être employé en potages. Le palamoud, qu'on nous donne comme l'aliment préféré des sultanes, est aussi inconnu de celles-ci que le racahout l'est des Arabes. Il se prépare au lait, au bouillon ou au beurre, et n'a rien qui le distingue des fécules les plus vulgaires, si ce n'est son

(1) G. Cuzent, *O'taïti*. Paris, 1868, in-8°, p. 173.

prix exagéré et les promesses des prospectus qui lui servent d'enveloppe.

Ervalenta. — Cette préparation nous est venue de Londres. Son inventeur, un certain Warton, trouva le moyen ingénieux de vendre, au prix de 4 fr. le kilogramme, la farine pure de lentilles décortiquées, en l'annonçant à grand bruit dans les journaux, et lui donnant un nom sous lequel la plupart des consommateurs n'ont point cherché à reconnaître l'*ervum lens* ou lentille commune, qui se débite à huit sous la livre chez tous les grainetiers.

Après cette piquante révélation, due à M. Payen, il est inutile de nous étendre sur les propriétés apocryphes de cet aliment, et nous devons laisser aux crédules, toujours trop nombreux, le soin de grossir la clientèle de l'inventeur.

Revalenta et Revalescière de Barry. — « La délicieuse farine restaurative, » comme dit le prospectus, ne fut dans le principe qu'une imitation de l'ervalenta, où l'auteur, pour éviter les procès en contrefaçon, joignit à la poudre de lentille, des pois, du maïs, du sorgho, de l'avoine et de l'orge. Malgré ces précautions, la ressemblance des mots *ervalenta* et *revalenta* amena devant les tribunaux une lutte où Barry fut vaincu. C'est à cette défaite que nous devons la *revalescière,* autre panacée plus merveilleuse encore que toutes les autres, surtout depuis qu'elle a guéri le pape et nombre de grands seigneurs de tous pays.

Moyennant la modeste somme de 10 fr. 60 c. le kilogramme, la *revalescière,* farine providentielle, issue de la revalenta, *guérit sans médecin ni frais,* c'est le prospectus qui le dit, au moins une cinquantaine de maladies des plus diverses. On doit blâmer l'inventeur de n'en avoir pas indiqué davantage : il pouvait, sans charger sa conscience, mettre au bas de ses prospectus la nomenclature nosologique tout entière.

Solanta. — Encore un produit qui doit toute sa vogue à son étiquette. Pour ceux qui connaissent le nom botanique de la pomme de terre *(solanum tuberosum),* le mot de *solanta* est une allusion transparente qui ne laisse aucun doute sur l'origine de cette fécule ; mais ce n'est pas à ceux-là que les charlatans

s'adressent ; voilà pourquoi ils parviennent à faire payer à leurs clients 2 fr. 50 c. le kilogramme de *fécule de pommes de terre* que l'épicier du coin leur vendrait 75 cent. sous son véritable nom.

CHAPITRE DIXIÈME

DES CONDIMENTS

L'art d'assaisonner les aliments et d'en relever le goût par l'addition de substances aromatiques et excitantes doit être fort ancien, car il est universellement répandu ; il est même remarquable que les peuplades barbares sont celles qui en ont le plus abusé, et qui sont toujours plus disposées à le faire.

« Le rôle des condiments, dit M. Lévy, est indiqué par l'influence que les principes aromatiques exercent sur la digestibilité et sur la puissance nutritive des aliments dont ils font naturellement partie. Ils sont essentiellement caractérisés par la propriété de stimuler les organes de l'odorat, du goût, de l'insalivation, de la digestion, et concourent au but final de la nutrition en provoquant toutes les forces assimilatrices. »

Le besoin physiologique de stimulation varie suivant les climats, et la nature a distribué les substances condimentaires sur le globe selon les convenances générales du régime des nations.

Autrefois, l'Europe, favorisée par un climat tempéré, au milieu duquel l'appétit se maintient sans avoir besoin de stimulus, ne connaissait qu'un petit nombre d'excitants. C'étaient l'huile, le beurre et la graisse, qui, mêlés par la cuisson aux aliments animaux ou végétaux, en augmentent les propriétés nutritives et y développent un léger goût d'empyreume propre à les rendre plus savoureux, sans en altérer la qualité ; le sel, qui, en petite proportion, accroît la vertu digestive des sucs de l'estomac et n'en attaque point la composition ; le vinaigre et la moutarde, qu'on n'employait qu'avec méthode, en appréhendant leurs effets ; l'ail, aujourd'hui tombé dans le mépris ; puis le persil, le cerfeuil, les

câpres, l'estragon, le thym, la sariette, la lavande, la sauge, le laurier d'Apollon et le miel : toutes denrées inoffensives, légèrement aromatiques, agréables au palais sans le brûler, réveillant la muqueuse gastrique sans nuire à ses fonctions, et qui, mêlant au sang la dose extrêmement faible d'huile essentielle dont elles sont douées, pouvaient permettre d'unir le plaisir d'un aliment savoureux à la nécessité d'une nourriture saine.

De siècle en siècle, on a vu s'introduire une à une toutes les espèces que nous connaissons aujourd'hui ; en sorte que nous réunissons sur nos tables les excitants de toutes les parties du monde, au profit peut-être de notre gourmandise, mais au grand détriment de notre santé. C'est ainsi que l'Asie-Mineure nous a envoyé les diverses sortes d'échalottes et d'appétits, l'Inde a fourni le poivre et le gingembre ; nous devons la cannelle à Ceylan, le clou de girofle aux îles Moluques, le piment à l'Afrique, la muscade à l'Asie centrale, le sucre aux rives du Gange, la vanille au Mexique.

La plupart de ces produits exotiques peuvent avoir une utilité plus ou moins réelle dans les contrées énervantes où ils croissent spontanément ; mais chez nous ils dépassent les besoins, et, en quantité si minime qu'on les emploie, ils ne communiquent presque jamais aux aliments une digestibilité factice qu'aux dépens des organes qui sont chargés d'accomplir cette fonction ; car ils provoquent, à la surface des muqueuses digestives, une inflammation pour ainsi dire permanente, et introduisent avec le chyle, dans la circulation, des éléments qui corrodent tous les tissus qu'ils approchent. Le résultat le plus ordinaire de leur usage est l'apparition de ces dyspepsies opiniâtres, de ces gastrites cruelles, qui mettent si fréquemment en danger la vie de ceux dont la table est trop somptueusement servie et la cuisine trop richement épicée.

M. Michel Lévy, et avec lui la plupart des hygiénistes, divisent les condiments en cinq classes : 1° *les condiments gras ;* 2° *les condiments salins ;* 3° *les condiments acides ;* 4° *les condiments sucrés ;* 5° *les condiments âcres et aromatiques.*

Cette simple énumération suffit pour limiter exactement ce groupe de substances, qui ont pour caractère commun de n'être employées qu'à dose assez restreinte, mais dont les unes n'ont aucune qualité alimentaire, tandis que d'autres joignent à leur

mérite comme assaisonnement, celui d'entrer pour une part plus ou moins large dans la réparation du corps où ils sont introduits.

Les condiments âcres, aromatiques et acides sont dans le premier cas, les condiments salins, gras et sucrés sont dans le second.

Les matières grasses, en effet, et les matières sucrées, ainsi que nous l'avons établi dans les notions générales sur la nutrition qui précèdent ce traité, subissent, comme les autres substances alimentaires, des transformations spéciales pour être utilisées dans les actes nutritifs, et sont ou consommées par la respiration dans la production de la force et de la chaleur animale, ou mises en réserve dans les tissus adipeux, à titre d'approvisionnement.

Les sels, suivant leur nature, concourent à la formation et à l'entretien de la matière osseuse et des parties solides de l'économie, ou entretiennent et excitent l'irritation vitale ; combinés en certaines proportions avec les substances organiques du sang, ils contribuent à les maintenir dissoutes ; enfin, ils sont les intermédiaires de l'oxygénation dans l'économie, et communiquent aux fluides vitaux cette propriété alcaline qui constitue une des plus essentielles conditions de la combustion, de la production de la chaleur et de la transmutation des tissus organiques. C'est ce que constate avec beaucoup de sagacité M. Becquerel, quand il dit, à propos du chlorure de sodium : « La privation du sel dans plusieurs provinces de la Russie, dans lesquelles on avait essayé de le supprimer aux serfs, a permi de reconnaître qu'elle détermine la langueur, la faiblesse, la tendance à l'œdème des membres inférieurs, enfin les signes de l'anémie par diminution de la proportion des globules de l'albumine du sang (1). »

I. CONDIMENTS GRAS. — **Les Huiles.** *(Oleum.)* — Les huiles sont la graisse des plantes, de même que le suif est la graisse des animaux. « Il n'y a pas, dit le chimiste Malagutti, d'animal qui ne soit pourvu de parties grasses, il n'y a pas de feuille qui n'en contienne. » Chez les animaux, les agglomérations de matière grasse se font ordinairement dans le tissu cellulaire ; dans les plantes, on les rencontre surtout dans les semences, le pollen, ou le fruit. Du reste, que l'origine des corps gras soit animale ou végétale, les substances qui les constituent, stéarine, margarine,

(1) A. Becquerel, *Traité d'hygiène*.

oléine, etc., sont les mêmes ; la différence n'existe que dans les proportions. On comprend dès lors combien les graisses des animaux et les huiles d'origine végétale doivent présenter de propriétés communes.

L'art d'extraire l'huile des fruits qui en contiennent est ancien comme le monde, et il répond à un besoin tellement impérieux, qu'il est répandu partout. Toute la différence réside, suivant les contrées, dans le choix des plantes dont on retire ce produit et la méthode opératoire que l'on emploie pour y réussir.

Les principales huiles employées comme alimentaires sont : l'*huile d'olive*, l'*huile d'œillette*, l'*huile de navette*, l'*huile de noix*, l'*huile d'arachide*, l'*huile de colza* et l'*huile de sésame*; celles de noisette, de faine, d'amande, de palme sont rarement employées ; celles de lin, de chénevis, de pin, de madia, de raisin, de soleil, de marron d'inde, d'épurge, de ricin, de croton, ne le sont jamais chez nous ; il y aurait même un grand danger à se servir des huiles de croton, d'épurge, de chénevis et de celle de ricin quand elle est fraîche, quoique les Chinois en fassent quelquefois usage.

Je ne m'arrêterai pas à discuter ici la division des huiles en siccatives et non siccatives, suivant que l'air agit sur elles, ni à passer en revue leurs caractères généraux : consistance sirupeuse, limpidité plus ou moins grande, douceur au toucher, aptitude à tacher le papier, à brûler avec une flamme peu colorée et à se congeler dans le voisinage du 0 du thermomètre.

Toutes sont employées dans les arts pour l'éclairage, la saponification, la peinture, etc., beaucoup ont des propriétés médicales justement appréciées.

Celles qu'on utilise comme alimentaires ont les propriétés communes de fournir un produit respiratoire de première qualité, en même temps qu'un assaisonnement très propre à relever le goût des viandes, du poisson et des légumes. L'huile, dit Sperlingius, est convenable au corps, fait un bon sang et corrige les qualités excessives des autres aliments et surtout des autres condiments, comme le vinaigre et le poivre. Cette remarque est justifiée par l'observation moderne des médecins, qui emploient en effet l'huile comme contre-poison dans certains cas, contre les poisons acides et corrosifs.

Quelques personnes se plaignent que l'huile se digère moins bien que le beurre ou la graisse : c'est une affaire d'habitude.

Dans tout le midi de la France et le littoral de la Méditerranée, particulièrement en Espagne, on accommode presque constamment la cuisine à l'huile et personne ne s'en plaint. Nous savons par les physiologistes que ces deux substances sont traitées de la même manière dans la digestion. Les sucs de l'estomac ne les attaquent point ou du moins ne les émultionnent pas suffisamment pour les absorber. Ce n'est qu'après avoir traversé cet organe que les matières grasses de toute nature, étant soumises à l'influence de la bile, sont saponifiées en quelque sorte, changent de nature, et se mêlent au torrent de la circulation.

Toutefois, au point de vue du goût, de la délicatesse et de la valeur commerciale, on établit une différence notable entre les huiles. Nous allons en dire quelques mots :

Huile d'olive. — La première est incontestablement l'huile d'olive ; elle se prépare avec la pulpe du fruit de l'olivier, qui est une drupe de la grosseur d'un dé à coudre. L'arbre qui produit l'olive est de moyenne taille, à feuilles petites, lancéolées, persistantes, coriaces, d'un vert triste, à fleurs en grappes blanchâtres. On le cultive sur toutes les côtes de la Méditerranée, et particulièrement en Provence, à Gênes, en Algérie. Les variétés en renom sont nombreuses : l'*amelon,* le *rapugnier,* le *banalenque,* la *picholine* et l'*olivier de Luques* passent pour les espèces les plus délicates. L'olive met près de six mois pour arriver à sa maturité. On la récolte en novembre.

Les olives telles qu'on les détache de l'arbre ont une saveur âcre très désagréable. Pour les manger fraîches, comme font les gens du Midi, il faut leur faire subir une préparation qui consiste à les mettre tremper dans un vase plein d'eau, que l'on renouvelle tous les jours pendant neuf jours. Au bout de ce temps, on les sale, on y ajoute quelques grains de fenouil, et on les laisse reposer pendant environ un mois, après lequel elles peuvent être servies.

Une préparation plus importante et qui est la base d'un vaste commerce consiste dans l'apprêt des olives qui doivent être confites et employées en cuisine comme condiment, ou servies sur la table en hors d'œuvre. « Pour cela, on cueille l'olive encore verte, et après l'avoir passée dans une lessive d'eau de chaux, on la met confire dans du vinaigre additionné de quelques plantes aromatiques, de la saumure ou de l'huile. On bouche hermét-

quement et on expédie la conserve dans le vase même où elle a été faite.

Quant aux fruits destinés à la préparation de l'huile, on ne les ramasse qu'au moment où ils prennent une teinte violette, et on les amoncelle dans des greniers jusqu'à ce que leur tour arrive d'être portés au moulin. C'est un grave inconvénient si ce temps se prolonge plus de trois ou quatre jours; car les olives fermentent, s'échauffent, rancissent, et prennent un goût détestable qu'elles communiquent à l'huile. Dans les moulins, après avoir écrasé le fruit, on fait un premier tirage à froid, qui donne l'*huile vierge;* puis on délaye le marc avec de l'eau chaude, on fait un deuxième pressurage et l'on obtient l'*huile commune;* enfin, on jette le marc dans des citernes avec de l'eau, et on obtient une troisième huile, consacrée aux savons, qui vient surnager et qu'on nomme *huile d'enfer*.

La bonne huile d'olive doit avoir une couleur un peu verdâtre et le goût du fruit très prononcé. Elle prend une consistance de graisse aussitôt que la température baisse à six degrés au-dessus de zéro; elle pèse 917 grammes au litre, ce qui peut servir à la distinguer des autres huiles, plus lourdes ou moins lourdes qu'elle. A la température de quinze degrés, elle marque dix-sept à l'oléomètre de M. Lefèvre. Il est difficile de la falsifier avec d'autres mélanges que l'huile de pavots (huile d'œillette), qui est la seule exempte de goût. La fraude se reconnaît au degré de congélation, au poids et à l'oléomètre. Le goût suffit à la plupart des cuisiniers pour les avertir de la sophistication.

Huile de sésame. — Après l'huile d'olive, par ordre de mérite, doit venir l'huile de sésame. C'est une plante annuelle de la famille des bignoniacées, que l'on cultive en Egypte, en Italie en Amérique, mais qui ne réussirait pas en France. Sa graine, au rapport de M. de Gasparin, donne, avec une abondance merveilleuse, de l'huile comparable pour sa pureté et la délicatesse de son arome à celle de l'olive. Elle a un goût de noisette très prononcé, ce qui empêche de la confondre avec les autres; elle est d'ailleurs presque inconnue chez nous. On l'obtient, comme toutes les huiles, en pressant d'abord *à froid,* puis *à chaud,* la farine de *sésame* écrasée entre deux meules. Elle a le défaut de rancir vite. Son poids est de 923 grammes au litre.

Huile d'œillette. — L'huile d'œillette vient en troisième lieu.

La plante qui la produit est abondamment cultivée dans le nord de la France, en Belgique et en Allemagne ; c'est le pavot somnifère à graine noire, que tout le monde connaît, et qui est originaire de l'Orient, mais parfaitement acclimaté chez nous. Il fleurit en juillet et mûrit deux mois plus tard. La graine est petite et ronde ; elle donne une huile abondante, inodore, d'une saveur douce, légère, jaunâtre, ne se coagulant qu'à quatre degrés audessus de zéro, et recherchée à cause de son bas prix pour les usages de la cuisine. Elle est bonne quand elle provient d'un pressurage *à froid*, mais la seconde tirée, faite *à chaud*, garde une saveur qui la déprécie beaucoup. Son poids est de 925 grammes au litre.

Huile de noix. — Dans le centre de la France, on apprécie beaucoup l'huile de noix. Nous avons déjà parlé ailleurs du noyer, très grand arbre de la famille des juglandées, que l'on croit originaire de Perse, et qui réussit bien dans les zones tempérées. Toutes les espèces sont également bonnes pour donner de l'huile. On récolte les noix quand le brou se crève, c'est-à-dire en septembre, et on les conserve dans les greniers, où elles se sèchent, jusqu'à l'entrée de l'hiver. Les premières veillées, dans les fermes, sont consacrées à les casser ; les amandes mises à part sont aussitôt portées au moulin à huile, pour y être traitées comme les graines oléagineuses. L'huile de noix faite *à froid* est bonne pour la cuisine, mais elle a un goût particulier très prononcé, qui répugne à beaucoup de personnes. Elle est limpide, jaune, et ne se coagule qu'à une basse température ; elle a l'inconvénient de rancir vite et de contracter en vieillissant une saveur forte et âcre. La deuxième huile, faite *à chaud*, est de beaucoup inférieure à la première ; on l'emploie spécialement dans la peinture.

Huile d'arachide. — Une plante nouvellement venue de l'Amérique et qui appartient à la famille des légumineuses, donne également une huile abondante, c'est l'arachide, que les Espagnols nomment *cacahueta*. Elle réussit bien autour de la Méditerranée, mais ne produit pas dans le reste de la France. Le fruit, qui est de la grosseur d'une fève, est étranglé et rayé comme la noix muscade. Les enfants le mangent comme une noisette. L'huile qu'on en retire par l'expression est d'un jaune verdâtre, elle a un goût de haricot très prononcé et la même densité que l'huile d'olive.

La fraude des huiles précieuses par ce produit est grossière,

car le goût suffit pour la découvrir. D'ailleurs, l'huile d'arachide forme un dépôt grumuleux à la température où l'huile d'olive prend l'aspect d'une graisse blanche. Elle est très usitée en pharmacie et dans les arts, mais elle n'est pas encore généralement adoptée dans la cuisine. On s'accorde à trouver sa saveur trop forte et moins agréable que l'huile de noix. Ses qualités hygiéniques n'ont pas été constatées.

Huile de navette. — L'huile de navette est produite par la graine d'une sorte de chou sauvage qui est indigène en France et y réussit bien, surtout dans les provinces du Nord. On sème la navette en août, et ses siliques mûrissent au moins de juin de l'année suivante. La graine est fort petite, mais la plante est féconde, et il est étonnant qu'elle ne soit pas plus répandue. L'huile se fait par l'expression des graines après qu'elles ont été battues, vannées et broyées sous la meule. On en fait de deux qualités, l'une *à froid* et l'autre *à chaud*. La première est naturellement la meilleure. On ne peut pas dire que ce produit soit de qualité fine; mais, à part son goût un peu âcre, il n'a rien qui puisse empêcher de l'employer pour la cuisine. On recommande de faire préalablement brûler l'huile de navette, c'est-à-dire de la chauffer au feu, assez vivement pour qu'un petit morceau de pain qu'on y jette soit roussi. Sa valeur csmmerciale est assez mince pour que quelques marchands l'aient employée à frauder une autre huile. Un procédé simple pour reconnaître cette fourberie a été indiqué par M. Astaix, de Limoges; il consiste à chauffer un peu de l'huile suspecte dans une cuiller d'argent. Toutes les plantes de la famille des crucifères, contenant du soufre, produisent, dans cette épreuve, un sulfure d'argent qui noircit le métal.

Huile de colza. — La même opération ferait reconnaître une falsification avec l'huile de colza, qui est donnée par la graine d'une plante de la même famille. Le colza n'est cultivé que depuis peu de temps. Cette culture a pris naissance en Belgique, et réussit parfaitement dans les terres fortes du nord de la France. Le semis, la récolte et la préparation sont les mêmes que pour la navette. On en retire une huile qui ne saurait être mangée sans avoir été brûlée. Elle a un goût insupportable, que cette petite opération corrige en partie. On l'utilise surtout pour l'éclairage et dans les arts, mais on la trouve aussi dans l'approvisionnement de la table des petits ménages. J'en ai souvent mangé sans remarquer qu'elle

produisît des effets différents de ceux qu'occasionnent les autres huiles. La cause du mépris où elle est tombée réside dans l'infériorité de son goût.

On emploie les huiles à bien des usages dans la cuisine. Les gens du Nord ne leur font l'honneur de paraître sur la table que dans les salades et les vinaigrettes ; mais c'est à tort qu'on ne leur réserve pas également les fritures de poisson, qui sont bien plus délicates à l'huile qu'au beurre. Dans le Midi, le beurre étant rare, on en accommode journellement la soupe maigre et les légumes, sans que la saveur en soit moins agréable. Il y a même une vieille querelle sur la cuisine au beurre et la cuisine à l'huile qui divise souvent les gens de Paris et ceux de Toulouse. C'est l'occasion de répéter aux parties le célèbre vers du poète : *Trahit sua quemque voluptas.* Ces questions-là ne sont pas discutables.

De temps immémorial, les huiles, et particulièrement celles qui ont un goût agréable, comme l'huile d'olive, et celles qui en sont dépourvues, comme l'huile d'œillette, sans avoir de tendance à rancir, s'emploient avec succès pour conserver différentes substances comestibles, qu'elles préservent du contact de l'air. Ces conserves sont précieuses et délicates. Nous en avons parlé ailleurs.

La Graisse. (*Pinguedo.*) — Quand on soumet les animaux à une nourriture surabondante, au repos et à l'isolement, il se développe dans les mailles du tissu cellulaire, notamment sous la peau et autour des intestins, une substance blanchâtre de consistance variable, sans odeur ni saveur bien prononcée, douce au toucher, chimiquement neutre, fondant à une température peu élevée, tachant le papier, brûlant avec une flamme peu colorée, et présentant à l'analyse chimique un mélange d'oléine, de margarine et de stéarine : c'est la graisse ou suif, que la proportion seule de la stéarine distingue des huiles végétales.

Dans les tissus où elle se forme, la graisse à un double rôle à remplir : d'abord elle défend la surface cutanée contre l'influence des agents extérieurs, concourt à l'entretien de l'épiderme, et localise la sphère d'action du système nerveux ; ensuite, dans les cas de maladies ou d'insuffisance de la nutrition, elle est reprise par les vaisseaux lymphatiques, trasnsformée en sucre et employée à l'entretien de la vie. C'est ce qui arrive aux fiévreux, aux phthisiques, aux anémiques, aux gens mal nourris ;

c'est ce qu'on rencontre aussi chez les ours, les marmottes, les hérissons et autres animaux dormeurs qui, de gras qu'ils étaient au commencement de leur sommeil hivernal, se réveillent au printemps maigres et épuisés.

Quant aux graisses qui pénètrent en nature dans le tube digestif mêlées aux aliments, ou ayant servi à leur préparation, il est possible qu'elles séjournent momentanément dans les tissus sans subir de modification ; mais il n'est pas probable qu'elles puissent passer directement dans les réservoirs adipeux. Les carnivores, dans l'alimentation desquels la graisse entre pour une grande proportion, n'en conservent que très peu : c'est comme aliment respiratoire, c'est-à-dire générateur de la force et de la chaleur, que les graisses sont généralement utilisées. Tiedemann, Milne-Edwards, Trousseau admettent encore que leurs molécules constituent le noyau autour duquel viennent se grouper successivement et se combiner les éléments qui concourent à la formation des globules du sang. « En se nourrissant avec des graisses faciles à la digestion et à l'assimilation, dit l'un d'eux, on obtient beaucoup de globulins qui se transforment ensuite en véritables globules sanguins et augmentent ainsi la richesse réelle du sang. Dans la phthisie pulmonaire, par exemple, où les globules du sang sont fort diminués, on peut rétablir leur nombre normal en nourrissant avec les matières grasses. On a porté, par ce moyen, la masse proportionnelle des globules de 0, 116 à 0,145 (1). »

Instinctivement, l'homme a toujours senti le besoin d'ajouter des matières grasses à la plus grande partie de ses aliments : toutefois, les graisses sont rarement consommées seules, si ce n'est dans les pays septentrionaux, où les Esquimaux boivent avec délices l'huile de poisson, et où les Russes mangent le suif et le lard avec avidité. Comme aliment principal, elles paraîtraient lourdes à la plupart des estomacs. En les associant aux autres substances alimentaires, elles agissent à la fois comme condiment et comme aliment. D'une part, elles concourent à la respiration ; de l'autre, elles facilitent la cuisson des légumes et des viandes, et, par l'arome que développe en elles l'action du feu, elles en augmentent la digestibilité et la succulence.

---

(1) Oct. MARTIN : *Analyse du cours de zoologie comparée de M. Milne-Edwards.*

La graisse ne se présente pas dans un état identique chez tous les animaux. Chez les herbivores, elle est plus solide, plus ferme que chez les carnivores; chez les oiseaux, elle est fine, douce, onctueuse, très fusible; chez les poissons, elle est presque fluide. Dans le commerce, on nomme *suif* les graisses qui ne fondent qu'à + 35, et *huiles* celles qui sont liquides à la température ordinaire.

En France, on abandonne aux arts les graisses de bœuf et de mouton, à l'exception de celles qui découlent des rôtis pendant leur cuisson. La consommation s'attache aux graisses de porc, d'oie, de canard et de dinde.

On utilise en médecine les graisses depuis fort longtemps, en les convertissant en cérats, pommades, onguents, etc. Tout le monde connaît la réputation des graisses d'ours, de renard, de blaireau, et des huiles de foie de morue, de raie, de squale.

Dans les arts, on les emploie pour favoriser le jeu des machines, pour la fabrication des chandelles et des bougies, pour la confection des savons, et pour défendre certains corps des injures de l'air.

Le choix qu'on en doit faire pour la cuisine ne repose que sur la finesse du goût et le prix d'achat; car, contrairement à l'opinion des anciens, on doit admettre que toutes les graisses suffisamment purifiées ont les mêmes propriétés, comme elles ont à peu près la même composition.

Les charcutiers des villes ont mis en grand honneur la *graisse de rôti*, soit qu'elle provienne des oiseaux de basse-cour, du porc, du veau ou du mouton. Ils vendent sous ce nom une graisse demi-liquide, de couleur sale et d'un goût douteux, qui porte les traces évidentes de mélanges plus ou moins habilement combinés. La plupart du temps, ce n'est que du suif fondu, dont on a déguisé l'aspect en y mêlant une petite proportion de graisse plus délicate.

Une place infiniment plus importante est occupée par la *graisse de porc*, qui étant blanche, ferme, parfumée, de conservation facile et d'un prix accessible à toutes les bourses, réunit l'universalité des suffrages. Elle se présente au moment de l'abattage sous deux aspects : le *lard* et la *panne*.

Le lard est proprement cette épaisse couche graisseuse qui s'étend au-dessous des muscles de la peau dans la région dorsale. Il est d'usage de la détacher avec la peau, et d'en former deux ou quatre

morceaux d'étendue variable et d'une épaisseur moyenne de huit centimètres. Ce lard, avant d'être livré au commerce, doit être frotté de sel et empilé dans un saloir, où il séjourne pendant environ deux mois. Au bout de ce temps, on peut le retirer de la saumure et le suspendre ou le dépecer pour la consommation. Il doit offrir une teinte légèrement rosée, un grain fin et une grande fermeté ; le lard mou est défectueux et perd de sa valeur. On croit généralement que les porcs anglais ont le lard moins ferme que ceux de notre pays. Cette différence nous semble tenir bien moins à l'espèce qu'au genre d'alimentation de l'animal. Un porc engraissé au gland et aux châtaignes aura un lard bien préférable à celui qui aura été nourri de petit lait, et celui-ci sera encore supérieur au porc nourri de viande des établissements d'équarrisseurs. Je ne parlerai pas ici des accidents causés par le lard des porcs ladres ou atteints de trichine, cette question a été traitée ailleurs ; mais je ne puis m'empêcher de dire qu'il y a danger à manger le lard cru, comme cela se pratique dans certaines provinces ; la cuisson est un correctif nécessaire à toutes les viandes et spécialement à celle-ci. On emploie le lard pour piquer les viandes, pour barder les rôtis et les pâtés, et de beaucoup d'autres façons, sans compter qu'en le coupant en morceaux et le fondant au moment de s'en servir, on obtient un condiment qui jouit de toutes les propriétés de la meilleure graisse. Dans les fermes, le lard se conserve sans altération d'une année à l'autre, pourvu qu'il soit suspendu dans un lieu frais et sec; mais s'il était incomplètement imprégné de sel, ou exposé à la chaleur, il ne tarderait pas à jaunir et à rancir, ce qui lui communique un goût fort désagréable et nuit à sa salubrité.

On donne le nom de panne à la graisse du dedans de l'animal, celle qui occupe les cavités splanchniques. Elle s'y rencontre en masses irrégulières, bosselées, parfaitement blanches et enveloppées par les mailles transparentes du tissu cellulaire. C'est cette panne que les ménagères devraient acheter pour préparer elles-mêmes leur graisse. Le procédé est élémentaire : on coupe ces pannes par morceaux de la grosseur d'une noix, on y joint si l'on veut les rognons, les rognures du lard qui n'a pas l'épaisseur marchande, et les débris du péritoine (la toile). Le tout étant réuni dans une bassine de cuivre, on allume dessous un feu très doux ; on laisse fondre et chauffer pendant trois heures, on ex-

prime avec une passoire, on sale dans la proportion de 10 gr. par kilogr., on passe au tamis et on verse la graisse dans des vases de grès, où elle ne tarde pas à se figer. Le résidu donne les rillettes de Tours.

La graisse ainsi obtenue est d'une blancheur de neige, ferme, d'un goût délicat, et se conserve plusieurs années sans rancir. Elle est de tout point préférable au saindoux des épiciers, qui ordinairement n'est pas salé, dont la propreté est douteuse et auquel s'attache presque toujours un goût de rance ou de suif, signe certain de falsification. Il est incompréhensible qu'un condiment qui est consommé journellement et qui entre dans un si grand nombre de préparations culinaires, soit abandonné à la mauvaise foi des commerçants, lorsqu'il est si facile de l'avoir parfait.

Un procédé des meilleurs parmi ceux qui ont été préconisés pour la conservation des substances alimentaires d'origine animale, repose sur l'action protectrice de la graisse contre le contact de l'air. On garde ainsi d'une année à l'autre et sans le moindre dommage pour le goût, des membres d'oie et de dinde désossés, des ortolans, des cailles, des perdrix entières et tous les gibiers délicats.

Le Beurre. (*Butyrum.*) — Le premier berger qui, ayant oublié pendant un jour du lait dans un vase, eut la pensée d'enlever la couche crémeuse qui s'était formée à sa surface et de la pétrir, inventa le beurre. Il paraîtrait, suivant Beckmann, que les Grecs furent redevables aux Scytes du procédé d'extraction du beurre, et que Rome l'emprunta aux Germains. On parle du beurre dans la Genèse (chap. XVIII, v. 8) et dans les ordonnances indiennes de Vichnou.

Ce condiment, qui est aussi un aliment, car il se mange frais, avec le pain, sur toutes les tables, est un des produits de notre industrie dont il se fait une plus grande consommation. L'ensemble de la production en France, suivant M. Payen, ne s'élèverait pas à moins de 200,000,000 de livres. Le transport facile et rapide par les chemins de fer a beaucoup contribué au progrès de la consommation du beurre dans toutes les villes, et particulièrement dans le Midi, qui en produit peu, ainsi qu'à l'exportation qui se fait sur une grande échelle.

Dans le lait de tous les animaux, le beurre existe en quantité

plus ou moins grande, et on pourrait au besoin l'en retirer. Sur 100 parties, le lait de jument contient : 0,20 de beurre ; le lait d'ânesse, 1,40 ; le lait de femme, 3,34 ; le lait de vache, 3,70 ; le lait de chèvre, 4,10, et le lait de brebis, 6,50 ; cependant, l'usage et la difficulté de corriger le goût pénétrant des beurres de chèvre et de brebis ont fait renoncer à cette fabrication, et on ne trouve dans le commerce à peu près que du beurre de vache. Un litre de bon lait de vache doit donner trente grammes de beurre.

M. Chevreul a reconnu dans le beurre une composition assez complexe. Il a trouvé, en proportions variables, de la margarine, de l'oléine, de la capryline, de la butyrine, de la caprine, de la caproïne, formées elles-mêmes d'autant d'acides gras, unis à la glycérine, sans compter des traces d'albumine, de caséine, de lactose, de matières aromatiques, etc.

Le beurre se présente sous forme d'une masse onctueuse, fine, assez ferme, de couleur jaune légèrement orangée, sans odeur, et d'un goût délicat qui rappelle la noisette. Il tache le papier comme l'huile, et donne, par la compression, des cristaux de margarine. Son point de fusion est à 88° de chaleur.

Tout le monde a pu remarquer combien le goût du beurre varie suivant les pâturages, les localités et les manipulations. Dans certains parages, on obtient un beurre délicat, doué d'un parfum exquis, et tout auprès on ne peut s'en procurer que de qualité inférieure. Ces différences expliquent pourquoi on paye à si haut prix les beurres de certaines contrées, et pourquoi on en fait tant de catégories, dont le prix varie de 5 francs à 1 fr. 50 cent. le kilogramme (1). A Paris, les beurres d'Isigny, de Gournay, de la Prévalais ont le pas sur tous les autres.

Dès que les vaches sont tirées, on peut, en barattant le lait sans attendre la montée de la crème, en obtenir le beurre qui y est contenu. Cette méthode donne un peu plus de beurre et de meilleure qualité que celle qui est généralement suivie ; mais le lait, après cette opération, n'est plus propre à la vente, ni bon à convertir en fromage, ce qui est une perte pour le producteur ; aussi préfère-t-on généralement faire du beurre avec de la crème que l'on recueille chaque jour sur les terrines où le lait a été déposé la veille.

(1) PAYEN, *Précis des substances alimentaires.*

Si l'on attend trop à enlever la crème, elle devient aigre; si on n'attend pas assez, on perd sur la quantité ; car la rapidité de la montée dépend de la saison et de la température. La crème levée est versée dans des vases à étroite ouverture et bouchés. Il ne faut point, si l'on tient à la qualité du produit, la laisser séjourner dans ces vases, où elle s'aigrirait ; mais une fois tous les deux jours, au moins, on la bat pour en extraire le beurre, soit avec la main, ce qui est long et dispendieux, soit avec des instruments qui portent le nom de baratte. M. Malagutti fait remarquer (1) que la température la plus favorable à cette opération est de 11 à 12°. On l'obtient en laissant séjourner dans la baratte, un peu avant l'opération, de l'eau fraîche en été et de l'eau chaude en hiver. Le même auteur recommande de ne jamais remplir de crème plus de la moitié de la capacité de la baratte. Après une heure environ de battage, le beurre est fait et se présente en grumeaux blancs qui nagent dans le petit lait. On le lave à grande eau, et on le malaxe jusqu'à ce qu'il ne blanchisse plus ce liquide ; puis on le met en pains et on l'emballe pour le livrer au commerce. M. Heuzé porte en moyenne à dix litres de crème le rendement de cent litres de lait, et à deux kilogrammes et demi ou trois kilogrammes la quantité de beurre qu'on en extrait.

Tous les hygiénistes sont unanimes à faire l'éloge de cette substance. Ce n'est pas ici le lieu de parler de ses usages en pharmacie ; qui sont nombreux ; mais comme aliment, dit Lémery, le beurre est nourrissant, pectoral, résolutif, digestif et laxatif. Il convient à tout le monde, et les enfants peuvent sans danger en faire usage. Toutefois, Andry remarque que lorsqu'on l'emploie comme condiment, s'il éprouve trop le feu, il contracte une âcreté dangereuse. « Les sauces au beurre roux, dit-il, et les fritures se tournent tout d'un coup en bile et excitent dans le sang des fermentations vicieuses dont les suites sont toujours mauvaises ; » ce qui confirme le précepte de faire les fritures à l'huile ou à la graisse plutôt qu'au beurre.

Exposé à l'air, surtout en été, le beurre frais s'altère promptement d'abord à sa surface et ensuite dans toute sa masse. Sa nuance se fonce, il acquiert une odeur spéciale de randicité, un goût âcre et devient mou. Ce résultat, qui annonce une fermenta-

(1) Malagutti, *Leçons de chimie*.

tion commençante, est dû, paraît-il, à la présence de la caséine et du sérum.

On lui rend pour quelques jours une partie de ses qualités, en le repétrissant dans une eau qui contient un peu de chaux dosée à deux grammes par litre, ou un peu de bicarbonate de soude, qui ont la propriété de neutraliser l'acide butyrique et la caséine. Lorsque le goût rance a disparu, on lave le beurre dans l'eau pure à plusieurs reprises, et on peut l'employer comme s'il était frais (1). D'après M. Delarue, l'eau de chaux introduite dans la baratte à la dose d'un demi-litre pour cinq litres de crème, retarderait la période de rancidité de plusieurs jours (2) ; mais tous ces moyens sont éphémères : les seuls durables sont la salaison et la fusion.

Le docteur Anderson a indiqué, en 1705, le moyen suivant de conserver le beurre. Aussitôt qu'il est fait on y mêle intimement, dans la proportion de un sur seize, une poudre composée de deux parties de sel, une partie de sucre et une partie de nitre ; puis on l'enferme dans le vase où il doit être gardé, en le pétrissant bien, de manière à ne laisser aucun vide. Le beurre ainsi préparé n'a pas un goût agréable dans les premiers jours ; mais, en moins de quinze jours, il devient délicieux et se conserve indéfiniment (3).

M. Buon a indiqué un autre procédé, qui consiste à enfermer une motte de beurre dans un vase cylindrique en fer-blanc, de manière à laisser un sixième environ de vide. Dans ce vide, on introduit de l'eau légèrement acidulée au moyen de trois grammes d'acide tartrique par litre. Le couvercle est soudé après l'opération. Cette méthode, que je n'ai pas expérimentée, conserve dit-on, au beurre toute sa fraîcheur pendant deux mois.

En Bretagne, au lieu de saler le beurre, on sale la crème avec laquelle il doit être fait. Ce procédé me semble excellent, parce que la matière saline se trouve uniformément répandue. Il a l'inconvénient de demander un surcroît de dépense en sel. Il en faut un kilogramme pour dix kilogrammes de beurre.

L'usage général est d'incorporer avec soin, au moyen du pé-

(1) Girardin, *Leçons élémentaires de chimie.*

(2) Joigneaux, *Le livre de la ferme.*

(3) Girardin, *loco citato.*

trissage, le sel de cuisine sec et pulvérisé et le beurre le plus frais possible. La proportion est de cinq cents grammes pour dix kilogrammes de beurre. On enferme ensuite le beurre dans des pots en terre ou mieux en grès bien vernissé, en le foulant pour ne laisser aucun vide, on recouvre la superficie d'une rondelle de linge à tissu clair, sur lequel on place une couche de sel dépassant un peu le bord, puis on ferme avec une feuille de parchemin et une ficelle. Le beurre salé se conserve plus d'un an.

Quelques personnes ont encore recours à la fusion. Ce serait une bonne méthode si elle n'avait presque toujours l'inconvénient de communiquer au beurre un goût âcre qui empêche de pouvoir le manger avec le pain. On devrait, pour bien faire, prendre soin de ne chauffer qu'à 90 ou 100°, et maintenir le beurre liquide pendant assez de temps pour permettre à la caséine et au sérum de se déposer, et aux autres impuretés de venir flotter à la surface. Le liquide, débarrassé de ces scories et décanté doucement dans des vases propres de peu de capacité et à petit orifice, n'a plus besoin que d'être bouché comme il a été dit.

Les principales fraudes du commerce du beurre consistent à en changer la couleur, à en déguiser la qualité, ou à y mêler des substances étrangères.

Comme chacun sait que le beurre de première qualité a une couleur jaune tendre, tandis que celui qui est blanc provient soit de brebis, soit de vaches mauvaises laitières, les marchands cherchent à donner à tous leurs produits la couleur recherchée des amateurs, afin d'en faciliter l'écoulement. Les principes colorants qu'ils emploient sont tirés du règne végétal et généralement innocents ; mais leur conduite n'en est pas moins blâmable, car, au lieu d'ajouter à la qualité d'un mauvais beurre qu'ils vendent pour bon, ils ajoutent à ses défauts propres le mauvais goût des teintures qu'ils y mêlent. C'est ordinairement la décoction de souci, de safran, de carotte, de rocou qui leur sert à ce manége. Un procédé simple et sûr de reconnaître la fraude est de faire bouillir dans l'eau une petite quantité du beurre suspect : l'eau s'empare du principe colorant, ce qui n'arrive pas quand le beurre est pur.

Pour masquer la rancidité d'une motte de beurre déjà vieux ou fermenté, quelques vendeurs la recouvrent d'une couche peu épaisse de beurre frais de qualité réelle. Cette supercherie est

grossière. Un coup de sonde que l'on fait pénétrer jusqu'au centre du pain de beurre, et dont on déguste l'échantillon, suffit pour la faire découvrir.

Une autre fraude est celle qui s'attaque à la substance du produit en y mêlant de la fécule, de la farine de maïs, des pommes de terre râpées, etc. En soumettant au feu d'une lampe une éprouvette remplie du beurre suspect, ou en la plongeant dans de l'eau chaude, on voit bientôt le beurre fondre et les corps étrangers se précipiter au fond du tube : c'est une preuve suffisante.

Enfin, sans qu'il y ait falsification, M. Malagutti nous apprend que certains fourrages donnés aux vaches ont le triste privilége d'altérer le goût du beurre qui est fait avec leur lait. Les turneps, les feuilles de pomme de terre, la luzerne, les fleurs de châtaignier, les marrons d'Inde, les feuilles d'artichauts sont de ce nombre.

II. CONDIMENTS SALINS. — **Le Sel.** *(Sal.)* — Par ordre de mérite et par l'abondante consommation qui s'en fait, ce condiment serait le premier de tous. On peut aisément se passer des autres, et l'on doit même dire que l'estomac y trouverait son compte; supprimer celui-ci, serait porter un préjudice grave à la santé. C'est une vérité depuis si longtemps reconnue, que, d'après Pline, le sel est aussi nécessaire à la conservation de la vie que le soleil même; et l'école de Salerne, traduisant cette idée dans son langage sententieux, affirme avec raison qu'une table ne s'en peut passer : *Omnis mensa male ponitur absque sale.*

L'usage de mêler le sel aux aliments remonte à la plus haute antiquité. L'histoire a conservé le nom de Phidippas, qui le premier en Grèce eut l'idée de s'en servir. Au temps d'Homère, on regardait comme des gens grossiers et barbares ceux qui ignoraient son usage : *Illi non œquora norunt; nec sale conditis noverunt carnibus uti.* L'auteur du Livre des *Nombres* et celui des *Paralipomènes*, dans la Bible, indiquent par ces paroles quel cas les Juifs, dès l'origine de leur monarchie, faisaient de cette substance : *Omnes primitias sanctuarii quas offerunt filii Israel Domino, tibi dedit et filiis ac filiabus tuis jure perpetuo. Pactum salis est sempiternum coram Domino tibi ac filiis tuis.* Et par celles-ci : *Non ignoratis quod Dominus Deus Israel dederit regnum David super Israel in sempiternum ipsi et filiis ejus in pactum salis.* Il suffit de parcourir

les livres des anciens médecins et naturalistes depuis Aristote, pour se convaincre que, pour ainsi dire de tout temps, les vertus alimentaires, médicinales et conservatrices du sel ont été connues et mises à profit.

On trouve, dans le commerce, du sel de trois provenances : le *sel gemme*, résultant de l'exploitation des masses de sel contenues dans le sein de la terre. Il en existe des mines dans presque toutes les contrées, et notamment en Allemagne, en Hongrie, en Pologne, en Afrique, au Pérou. Celles de Waliezka, près de Cracovie, sont les plus célèbres. Elles ont une longueur de plus de cent lieues, et sont actuellement exploitées à une profondeur de quatre cents mètres. C'est une succession de vastes souterrains, où se trouvent des villages entiers, avec leurs maisons, leurs rues, leurs places, leur église et leurs familles, dont plusieurs y sont nées et y finissent leurs jours. En France, on ne connaît que treize petites carrières, dont neuf seulement sont exploitées. Le sel est souvent coloré en jaune, en brun, en bleu, en rouge, en violet, par des argiles et des oxydes métalliques. On est obligé de le dissoudre dans l'eau et de le faire cristalliser de nouveau avant de le livrer au commerce.

La deuxième provenance est le *sel des eaux salées* de la mer ou de quelques sources. L'art de faire évaporer ces eaux pour en extraire le sel est très anciennement pratiqué. Les Grecs et les Romains se servaient pour l'obtenir à peu près des mêmes procédés que nous. Dans l'île de Crète, et sur quelques points du littoral de l'Italie et de l'Afrique, il y avait de véritables marais salants. Dans les Gaules, dans la Germanie, dans la Cappadoce, on exploitait, comme on le fait encore, les fontaines salées simultanément avec les carrières de sel gemme. Les marais salants étaient même autrefois plus nombreux qu'aujourd'hui. L'époque où l'on a commencé à exploiter les lacs salés de Russie, de Sibérie, de Hongrie, d'Afrique, d'Allemagne et de France, est presque inconnue. Il existe encore vingt-sept sources salées en France et quatre-vingt-deux marais salants.

Soit qu'on veuille retirer le sel de ces sources ou l'extraire de l'eau de mer, on doit soumettre le liquide à l'évaporation, à l'air libre ou sur des fascines, et, par une série d'opérations qu'il ne nous appartient pas de décrire, l'amener à déposer le sel en cristaux, au fond des bassins disposés à cet effet. On dissout en-

suite ces cristaux, pour les nettoyer et les séparer des matières étrangères qui y sont mêlées, et on les laisse cristalliser de nouveau pour obtenir le sel blanc. Ce qu'on nomme sel gris, est celui qui n'est pas complètement débarrassé de ses impuretés.

Enfin, le sel de la troisième provenance est le *sel des cendres de varechs,* que l'on exploite pour en obtenir la soude, l'iode et les hydriodates. Ce sel, qui n'est qu'un produit secondaire, doit être éloigné des usages de la cuisine. Il est toujours très impur, et il est dangereux de s'en servir.

Selon qu'il est plus ou moins pur et plus ou moins blanc, le sel de cuisine, que les savants nomment chlorure de sodium, se présente sous forme de cristaux cubiques ou en trémies, incolores, d'une saveur particulière et agréable. Il est presque aussi soluble dans l'eau à la température ordinaire qu'au point d'ébullition ; ce que ne font pas les autres sels. Ses cristaux décrépitent fortement quand on les jette au feu ; ils se conservent à l'air par un temps sec ; mais ils commencent à entrer en déliquescence aussitôt que l'air est humide. De là, l'excellent usage, dans les familles, de placer la boîte à sel dans la cheminée de la cuisine.

La composition du sel du commerce varie avec les provenances. Il contient en général, sur 100 parties : du chlorure de sodium, 90 ; du chlorure de magnésium, 1 ; du sulfate de magnésie, 1 ; de la chaux, 1 ; des matières terreuses, 1 ; et le reste d'eau.

Ce condiment a sur l'économie une action qui n'est pas inférieure à celle des condiments végétaux les plus énergiques. Il suffit pour s'en convaincre de considérer qu'une cuillerée de sel mise dans un clystère purge avec beaucoup de force, et, que la même dose, introduite par la bouche, produirait peut-être la mort ou tout au moins une violente gastrite. Les médecins n'ont pas manqué de tirer parti de cette influence, et depuis les temps anciens, ce remède, qu'on trouve partout, a reçu de nombreux emplois. Galien le conseille contre les blessures des bêtes venimeuses, contre la gangrène, contre les contusions ; Centyerus contre la peste ; Agricola contre la constipation ; Forestus contre les vers ; Fabricius contre les syncopes ; plusieurs nous apprennent que les femmes devenues stériles trouvent souvent dans le sel un remède à cet état.

« Privez l'homme de sel, dit à son tour M. Toussenel, condamnez-le à manger de la viande non salée, et aussitôt vous allez voir

se développer dans ses intestins, dans toutes les parties de son corps, des myriades de vers, ses cheveux et sa peau se couvriront de vermine. Je parierais que les enfants ont leur raison pour adorer le sel. Les Abyssins, qui mangent beaucoup de viande et qui n'ont pas de sel, sont constamment affectés de dragonneaux et de vers solitaires. Je ne sais plus où j'ai lu que, dans certains pays du Nord, la privation de sel était le supplice réservé à l'aristocratie. Au bout de quelques mois de ce régime, le condamné périssait dévoré par la maladie pédiculaire.

» Pénétrez pendant l'hiver dans les étables des pauvres cultivateurs de France, et vous y trouverez tous les animaux dévorés de vermine par raison de mauvaise nourriture et de privation de sel. Les cerfs de l'Amérique du nord, instruits par la nature, font tous les ans, à une certaine époque, des voyages de quatre cents à six cents kilomètres pour venir paître le sel au bord des lacs salés. La tradition leur a appris que c'était le seul moyen de les débarrasser des myriades de tiquets qui s'attachent en grappes à leur chair. »

Pris en quantité raisonnable dans les aliments, le sel convient à l'homme comme aux animaux de tout âge et de tous les tempéraments. Il relève la fadeur naturelle des viandes et des légumes, il excite doucement l'appétit, il provoque la digestion, il donne même de l'esprit, selon l'interprétation que quelques-uns font d'un vieux proverbe : *Insulsi nec micam salis habere dicuntur.* M. Plouvier, se fondant sur des expériences qui lui sont propres, établit que le sel, mêlé aux aliments en quantité un peu supérieure à celle qu'on emploie habituellement, favorise la digestion et l'assimilation des matières alimentaires, détermine un accroissement notable des forces musculaires, et peut même contrebalancer, dans certaines limites, les effets d'un régime nutritif insuffisant. Il paraît toutefois que l'usage prolongé de ce condiment, à forte dose, amène un état maladif qui n'est pas parfaitement défini ; mais qui altère assez profondément les sources de la vie. De là, le danger des salaisons.

Les salaisons sont comme on sait des conserves de viandes, de poissons ou d'autres substances, dans lesquelles la propriété antiseptique du sel a été mise à profit. Cette propriété, constatée depuis des siècles, était déjà, selon Hérodote, pratiquée en Egypte de temps immémorial à l'époque où il écrivait. Il était naturel

que le peuple qui, en embaumant ses morts, était parvenu à les préserver de la pourriture, eût découvert pareillement le moyen de conserver la chair destinée à sa nourriture. D'Egypte, ce secret passa en Grèce et dans tout l'ancien monde. Il en existe plusieurs témoignages remarquables, et des héros, entre autres Mithridate, avaient été soumis à la salaison après leur mort, pour qu'il fût possible de faire voyager leurs cadavres.

On consomme annuellement en France quatre millions de quintaux de sel. Le prix du quintal ou des cent kilos ne dépasse pas un franc de coût, mais les droits considérables que l'Etat prélève sur cette production ont encore fait naître une tentation dans l'esprit des spéculateurs, et la fraude s'est glissée dans cette denrée comme dans beaucoup d'autres. On falsifie le sel de cuisine avec l'eau, qui en augmente le poids ; avec le sel impur des salpêtrières ou celui des soudes de varech ; avec le sel de la saumure ; avec le sulfate de soude ; avec le plâtre en poudre ; enfin, pour économiser la main-d'œuvre, il arrive qu'on néglige de le débarrasser de l'arsenic et de l'iode qui se trouvent dans certaines eaux, ou du sulfate de cuivre, qui résulte de l'emploi de vases malpropres et imparfaits.

M. Michel Lévy indique les moyens suivants pour reconnaître les altérations : « Le sel a été fraudé avec de l'eau lorsque, après l'avoir desséché au feu, on reconnaît une diminution de plus de vingt pour cent dans son poids ; car les sels de salines contiennent seulement onze parties d'eau et en perdent par le transport. — L'impureté du sel des salpêtrières le désigne pour être employé dans les arts, et éloigné de l'économie domestique. On n'a point de procédé simple pour vérifier la fraude ; il faudrait obliger les salpêtriers à colorer leur sel avec une substance noire qui, sans le rendre impropre aux usages des arts, servît à l'exclure de la consommation. — La sophistication qui intéresse le plus la santé publique est celle qui mêle des soudes de varech au sel de cuisine. La proportion d'hydriodate qu'il contient alors peut s'élever à un demi-millième, et suffirait, peut-être, pour amener chez ceux qui en feraient un usage prolongé quelqu'un des accidents propres à la maladie iodique de John. On peut constater instantanément la présence d'un hydriodate dans le sel, en y versant un mélange récemment préparé d'une partie de solution aqueuse de chlore avec deux parties de solution

légère d'amidon : l'iode, mis en liberté par le chlore, donne à l'amidon une couleur violette. En 1827, plus de quatre cents personnes tombèrent malades dans le département de la Marne, pour avoir usé d'un sel de cuisine qui contenait de l'iodure et de l'arsenic; il provenait d'une fabrique où l'on préparait en même temps des sels de varechs et des sels arsenicaux. — Quelques-uns des sels de varechs, mêlés au sel blanc, ont offert à M. Chevalier un composé de cuivre provenant des chaudières dans lesquelles on les avait fait évaporer. Ce même chimiste a vu du sel blanc destiné aux soldats, lequel était du sel de varechs réduit en petits grains et qui, en passant à travers un tamis de fil de cuivre, s'était recouvert de vert-gris. » M. Lévy n'indique pas la manière de reconnaître les sels qui proviennent de vieilles saumures lavées et cristallisées. Il n'y a guère que l'odeur qui puisse révéler cette fraude ; c'est une des plus graves au point de vue de la santé ; car ce lavage, fait à la hâte, laisse toujours entre le sel des débris imperceptibles de chair putréfiée et de petites doses d'eaux corrompues, qui produisent sur l'homme et sur les animaux les effets d'un véritable empoisonnement, analogue à celui des criminels que l'on condamnait autrefois à avaler ce breuvage pour se débarasser d'eux.

Le Garum. *(Garum.)* — C'est ici le lieu de dire quelques mots du *garum,* ce condiment si célèbre parmi les gourmands de l'ancienne Rome, et qui se fabriquait surtout avec les intestins et le sang du scombre mêlés au sel. Nous en empruntons les détails aux savants auteurs de l'*Histoire naturelle des poissons.*

« D'après Pline, le garum était une invention des Grecs. La manière de le préparer variait suivant les pays. — Selon l'une, on salait jusqu'à un certain point les intestins et même la chair des poissons. On les mettait dans un vase, on les exposait au soleil, on les y retournait plusieurs fois et l'on y excitait ainsi une certaine décomposition. Quand le moment convenable était venu, on faisait entrer dans le vase qui contenait ces matières à demi corrompues un panier long et d'un tissu serré ; la portion liquide du mélange traversait les mailles du panier ; c'était le *garum.* Ce qui restait en dehors, à cause de sa consistance plus ferme, portait le nom d'*alec.* — En Bithynie, on suivait une recette un peu différente. On mettait les poissons avec de la farine dans un vase, où l'on ajoutait pour chaque *modius* deux mesures de sel. Après

qu'ils y avaient passé une nuit, on mettait le mélange dans un vase de terre ouvert, qu'on exposait au soleil pendant deux ou trois mois, ayant soin de le remuer avec des baguettes. Quelques-uns versaient dessus une quantité double de vieux vin ; après quoi, on le mettait en pots. — Il y avait aussi une manière de jouir plutôt de ce garum, en le faisant cuire au lieu de l'exposer au soleil. Pour cet effet, on prenait une saumure assez forte pour qu'un œuf y surnageât ; on y mettait le poisson avec un peu d'origan, et après l'avoir fait bouillir et refroidir, on passait ce liquide plusieurs fois à la chausse, jusqu'à ce qu'il fut clair. — Enfin, il y avait un garum meilleur que ceux-là, qui se faisait en enfermant dans un vase des intestins et du sang de scombre avec du sel, et en laissant reposer ce mélange pendant près de deux mois, après lesquels on perçait le vase. Le liquide qui s'en écoulait était le garum sanguinolent. »

On aura peine à concevoir que des opérations si dégoûtantes pussent produire une substance agréable au goût ; mais le témoignage unanime des anciens ne nous permet de douter ni de leur nature ni de leur résultat. *Aliud etiamnum liquoris exquisiti genus,* dit Pline, *quod garon vocavere, intestinis piscium, cœterisque quœ abjicienda essent sale maceratis, ut sit illa putrescentium sanies.* Apparemment ce garum, semblable aux liquides demi putrides et demi salés qui s'écoulent de certains fromages, jouissait de la faculté de réveiller l'appétit et d'exciter la digestion ; mais il paraît que c'était une substance très âcre. Sénèque en parle comme d'une des causes qui altéraient le plus la santé des riches de son temps.

Son odeur était détestable, à en juger par les vers de Martial. Mais ce n'en était pas moins un assaisonnement cher et recherché. Il servait de sauce aux huîtres. Apicius avait imaginé d'y noyer les mulles pour les manger dans toute leur perfection.

On fabriquait du garum estimé à Clazomènes, à Pompéia et à Leptes ; le plus célèbre était celui de Carthagène. Il se faisait avec les scombres qui arrivaient de l'Océan le long des côtes de la Bétique et de la Mauritanie, et que l'on ne pêchait qu'à cette intentention. On le nommait *garum sociorum*, désignation dont la raison n'est pas bien connue, et c'était, après les parfums, la plus chère de toutes les liqueurs ; on en payait deux conges (11 litres), mille sesterces (180 fr.). Il se faisait aussi à Antibes, avec les intestins

du thon, un autre garum nommé *muria*, mais de beaucoup inférieur à celui du scombre.

Rondelet parle encore d'une espèce de garum que l'on préparait de son temps, et dont il avait goûté chez le célèbre évêque de Montpellier, Guillaume Pélicier; mais on ne trouve pas qu'il en soit question dans les auteurs plus modernes.

III. CONDIMENTS ACIDES. — **Le Vinaigre.** (*Acetum.*) — « Toutes les liqueurs vineuses, dit M. Girardin (1), telles que le vin, le cidre, la bière, les moûts de grains germés, les mélasses et sirops étendus, étant exposés au contact de l'air, à une température de 25 à 30 degrés centigrades du thermomètre, éprouvent un changement remarquable : de piquantes et chaudes qu'elles étaient, elles deviennent acides, elles s'aigrissent et prennent dès lors le nom de *vinaigre*, expression qui dérive évidemment de *vin aigre, vin aigri*. Le vinaigre, pour les chimistes, n'est autre chose que de l'acide acétique faible.

» La première idée de faire du vinaigre est sans doute due, comme le remarque Chaptal, à l'inattention de quelques vignerons occupés à préparer du vin. La saveur aigrelette qu'aura contractée la liqueur vineuse ne permettant plus de la consommer en boisson, on aura essayé de la faire servir à relever la saveur des mets ou à en prolonger la durée. » Ce qu'il y a de positif, c'est que l'origine du vinaigre remonte à la plus haute antiquité. »

Moïse parle du vinaigre, dont il paraît que les Israélites et d'autres nations de l'Orient faisaient habituellement usage depuis un temps fort reculé. Pline fait éloge de cet acide, soit comme assaisonnement, soit pour conserver des fruits et des légumes. La belle reine Cléopâtre connaissait sa vertu de dissoudre les perles ; et, si l'on en croit l'historien Tite-Live, le grand Annibal eut recours à la propriété corrosive de cet agent sur les masses calcaires pour se frayer un passage à travers les Alpes.

Glautier est le premier chimiste qui ait indiqué un procédé détaillé et complet pour faire le vinaigre. Autrefois, dans les maisons de quelque importance, les ménagères fabriquaient ellesmêmes leur provision. Dans un baril en bois ou une cruche de grès d'une contenance de huit à dix litres, on enfermait cinq litres

(1) GIRARDIN, *Leçons de chimie élémentaire.*

de bon vinaigre, c'était la mère. Sur cette mère, on versait de de temps en temps les vins de lies, résidus des tonneaux, vins troubles ou restes de la consommation journalière. On bouchait, non pas avec un bouchon, mais avec un bâtonnet de cormier plongeant dans la liqueur, et assez lâchement ajusté pour permettre à l'air un certain accès. L'appareil n'avait pas d'autre mystère. Avait-on besoin de vinaigre, on en tirait de cette réserve une bouteille qui était filtrée, décolorée au besoin sur du charbon de bois, et l'on était certain de la qualité du produit. Une fois tous les cinq ou six ans, on lavait le vinaigrier à l'eau claire, pour le débarrasser des détritus tombés au fond, et on recommençait à le remplir et à en tirer suivant les besoins.

Aujourd'hui, dans les pays vignobles, et notamment à Orléans, la fabrication du vinaigre a pris les proportions d'une industrie. Dans une vinaigrerie, où la température peut être maintenue entre 23 et 28 degrés, on dispose deux séries de futailles rangées par étages, en les plaçant sur le fond. La première série porte le nom *rapés à vin :* ce sont des barriques ordinaires, à moitié remplies de copeaux de hêtre, sur lesquels on verse le vin qui doit être converti en vinaigre, de manière à ce qu'il y filtre lentement. Au bas de la pièce est un robinet par lequel on recueille chaque jour le liquide, pour le reverser de nouveau le lendemain sur les copeaux. On renouvelle ce travail pendant une huitaine de jours. A côté des rapés à vin, se trouvent les *mères de vinaigre.* Dans celles-ci, qui sont préalablement à moitié remplies de vinaigre bouillant, on introduit chaque semaine huit à douze litres de vin sortant des rapés, et chaque quinzaine on soutire une quantité égale de liquide acidifié, à l'aide d'un robinet placé au bas du tonneau.

Le meilleur vin pour transformer en vinaigre est celui qui possède 9 degrés centigrades d'alcool. Les vinaigriers déterminent facilement la richesse de leur vin, à l'aide du petit alambic de Salleron. Les vins forts ont besoin d'être dédoublés avec de l'eau. Les vins piqués ou moisis produisent d'aussi bon vinaigre que s'ils étaient plus délicats. Il n'en est pas de même des vins poussés, qui conservent, malgré l'acétification, une saveur désagréable. On emploie ordinairement à cette fabrication des vins blancs de peu de valeur, ou des vins rouges colorés par un filtrage sur le charbon ; car la mode ne veut que des vinaigres roses ou blancs. Les

frais de manipulation du vin en vinaigre ne dépassent pas trois francs par hectolitre.

Dans les provinces du nord de l'Europe, où le vin est cher, on convertit en vinaigre la bière non houblonnée ; dans les pays à cidre, on acidifie le cidre et le poiré ; ailleurs, on produit du vinaigre avec de l'eau, de la levûre et de l'empois ; ou bien avec du sucre, de la levûre et de l'eau ; ou bien avec de l'alcool de pommes de terre, ou de betteraves, ou de grains ; car, en définitive, le vinaigre, ou du moins l'acide acétique qui en est la base, n'est que le résultat d'une modification qu'éprouve l'alcool contenu dans les liqueurs vineuses, et l'acétification n'est, pour les chimistes, qu'une simple oxydation de l'alcool. Enfin, on est venu jusqu'à faire du vinaigre avec des bûches, par l'acétification de l'esprit de bois. Je n'ai pas besoin de dire que tous ces vinaigres sont inférieurs au vinaigre de vin.

Le bon vinaigre a une odeur agréable, une saveur acide et piquante, sans empyreume ; il doit être clair, car celui dans lequel se développe des crèmes floconneuses et des infusoires ne tarde pas à s'altérer. Il est même important de détruire ces produits morbides quand leur présence se manifeste, ce que l'on obtient en portant le liquide à l'ébullition et en le soumettant ensuite au filtrage.

M. Girardin donne l'analyse suivante du vinaigre de vin : beaucoup d'eau, une quantité variable d'acide acétique, très peu d'alcool et de sucre, un principe muqueux, un principe colorant, une matière azotée fermentescible, de l'acide malique, du bitartrate de potasse et de chaux, du sulfate de potasse, du sel marin.

L'action de ce liquide sur l'économie est depuis longtemps connue. Suivant les doses auxquelles on l'emploie et la manière de s'en servir, il peut devenir un remède énergique, un poison désastreux ou un excellent condiment.

Dans les empoisonnements par l'opium ou par des substances narcotiques, on fait vomir le malade et ensuite boire du vinaigre étendu d'eau, pour détruire l'effet du poison. C'est au même procédé qu'il faut recourir dans les empoisonnements par l'ammoniaque. Le vinaigre forme avec cet alcali de l'acétate d'ammoniaque, qui est presque sans action sur l'économie. Dans les maladies de la bouche, le vinaigre, employé comme gargarisme, cautérise le mal et précipite la guérison ; le sel de vinaigre, que

l'on respire dans les moments de défaillance, n'est autre chose que du vinaigre fort que l'on a versé dans un flacon contenant un peu de sulfate de soude. L'eau vinaigrée et édulcorée avec du miel et du sucre est une boisson que l'on conseille dans les fièvres inflammatoires, bilieuses et adynamiques. Pendant les chaleurs de l'été, les travailleurs et les soldats trempent de vinaigre l'eau qu'ils boivent pour en tempérer la crudité. Enfin, l'usage de verser du vinaigre sur une pelle rougie pour détruire les mauvaises odeurs dans les habitations, s'il n'est pas très efficace, est au moins très répandu.

Comme substance condimentaire, le vinaigre se trouve dans les plus pauvres cuisines ; il est la base des salades et des vinaigrettes ; il entre dans presque toutes les sauces ; il fait partie de toutes les marinades qui ont pour but d'attendrir la viande et de développer son goût. C'est l'assaisonnement le plus commun et l'un des plus utiles, car il rend les aliments plus faciles à digérer, plus sapides, plus délicats. Ses vertus sont encore augmentées, quand, avant de s'en servir, on le charge de principes aromatiques, comme des feuilles d'estragon, des fleurs de sureau, etc.

Mais quand l'usage dégénère en abus, il peut déterminer les plus graves accidents. « Pris pur, dit Barbier (1), le vinaigre agit fortement sur les tissus de l'estomac et des intestins ; il produit des tiraillements, des douleurs, des crampes, et si on répète journellement cette agression il en résulte bientôt un défaut d'appétit et une perversion de la fonction digestive. » Quelques femmes, craignant de devenir trop obèses, ou pour diminuer l'embonpoint qu'elles possèdent déjà, croient bien faire en recourant au vinaigre : cet usage leur est presque toujours pernicieux et leur attire souvent bien des maux sans les faire devenir plus maigres, ou du moins, si elles le deviennent, ce n'est qu'après avoir été éprouvées par des maladies considérables et quelquefois mortelles, causées en premier lieu par la mauvaise impression de l'acide du vinaigre sur leurs organes digestifs.

Le grand débit de ce condiment ne pouvait manquer de tenter l'avidité des marchands de mauvaise foi. Les uns le coupent avec de l'eau, et, pour dissimuler cette fraude, ajoutent au mélange des acides minéraux, notamment de l'acide sulfurique, de l'acide

(1) BARBIER, *Matière médicale.*

nitrique, de l'acide chlorhydrique, de l'acide pyroligneux ; ou bien ils y font macérer des substances âcres, telles que des semences de moutarde, du piment, de l'écorce de garou, de la racine de pyrèthre, dont la saveur chaude et persistante donne au vinaigre une apparence de force. Toutes ces falsifications déterminent dans les intestins des désordres qui deviennent de véritables maladies, quand l'incurie des manipulations ou leur perversité a été jusqu'à mettre le vinaigre en contact avec du zinc, du cuivre, du plomb, qui forment avec lui des acétates regardés en médecine comme des poisons mortels.

Depuis longtemps ces fraudes ont paru assez graves pour motiver, d'une part, des règlements de police menaçant des peines les plus sévères ceux qui se livrent à la falsification du vinaigre, et, de l'autre, des instructions de la Faculté de médecine de Paris et des écoles de pharmacie pour reconnaître les vinaigres fraudés. Voici le résumé de leurs études :

Le bon vinaigre d'Orléans marque 2 à 3 degrés au pèse-acide, le vinaigre de cidre 2, le vinaigre de bière 3,20. Mais il ne faut pas trop se fier aux indications de l'aréomètre, attendu que les autres corps dissous dans le vinaigre contribuent à faire varier sa densité. — Les vinaigres de bière, de cidre et de poiré ne contiennent pas de tartre. On les distingue du bon vinaigre en ce qu'en les traitant par l'extrait de saturne liquide, ils donnent un précipité gris jaunâtre au lieu du précipité blanc qu'on doit obtenir avec le vinaigre naturel. — Celui de glucose, mélangé avec le double de son poids d'alcool à 90 degrés, laisse précipiter de nombreux flocons de dextrine, ce que ne fait pas le bon vinaigre ; la dextrine se reconnaît à la déviation qu'elle fait subir à la lumière. — Les vinaigres des eaux de bac, des formes à sucre, des baquetures recueillies sur les comptoirs des marchands de vin, sont reconnus en les saturant avec le carbonate de soude ou de potasse en poudre. Il faut 10 grammes de carbonate de potasse pure pour saturer 100 grammes de bon vinaigre, de manière à ce que le papier de tournesol qu'on y plonge ne soit pas décoloré ; s'il en faut davantage, le vinaigre est mauvais. — Pour reconnaître les falsifications par les substances âcres, on fait évaporer à siccité 100 grammes du vinaigre suspect. Lorsque le produit est arrivé à une consistance molle, il doit peser moins de 3 grammes ; s'il dépasse ce poids, on peut être assuré qu'il a reçu

des corps étrangers, et on les reconnaît assez bien en goûtant ce résidu. — Pour reconnaître la présence de l'acide pyroligneux, on a qu'à faire évaporer jusqu'à siccité 100 grammes du vinaigre suspect dans une capsule de platine ; le produit, en se charbonnant, donnera une odeur de goudron très sensible. — La fraude par les acides sulfurique, nitrique, chlorhydrique se découvre en délayant dans un décilitre de vinaigre soupçonné 50 grammes de fécule de pommes de terre, que l'on fait bouillir ; on ajoute ensuite quelques gouttes d'iode, et si le vinaigre est fraudé le mélange ne bleuit pas. — Pour l'essai des vinaigres altérés avec le cuivre, le plomb et le zinc, on les traitera par le ferrocyanate jaune de potassium, qui donne un précipité blanc avec les sels de zinc, et brun avec les sels de cuivre, puis par le chromate de potasse, qui donne un précipité jaune avec le plomb.

En dehors de toute cette science, les cuisinières ne se trompent guère en affirmant que le vinaigre est bon lorsque, frotté entre les mains, il produit une odeur agréable, lorsqu'il n'agace pas les dents et ne brûle pas la gorge, et lorsqu'il laisse d'un beau vert la feuille de salade qu'on y plonge. Ces essais élémentaires suffiront la plupart du temps, mais il n'en est pas moins utile que chacun sache à quoi on peut s'exposer en faisant usage de vinaigres étrangers, et combien il est préférable de confondre les fraudeurs en fabricant soi-même sa provision.

Les Cornichons. *(Tortus cucumis.)* — L'usage veut que ce condiment soit chaque jour servi sur nos tables : c'est presque le seul emploi qui ait survécu à l'ancienne réputation du concombre.

On sait que le concombre est originaire de l'Inde, et que c'est une plante de la famille des cucurbitacées, assez semblable au melon pour son port et sa fleur. On le sème dans nos jardins en avril, et il commence à mûrir en juin ; son fruit est aqueux et médiocrement parfumé. Pour faire les conserves, on n'attend pas qu'il soit développé, on cueille les concombres quand ils sont seulement gros comme le doigt, et en les faisant confire dans du vinaigre avec sel, poivre en grain, coriandre et estragon, on obtient le condiment connu sous le nom de *cornichons*, si fréquemment employé pour assaisonner la viande, soit à la cuisine, soit sur la table.

Les cornichons sont un peu moins indigestes que la salade de concombre. On les mange du reste en petite quantité. Ils ont le privilége de réveiller l'appétit et de relever le goût des aliments fades.

Il faut se tenir en garde contre ceux du commerce, dont la couleur verte est trop prononcée ou l'aigreur excessive. Les épiciers ne craignent pas d'en aviver la nuance avec du vert-de-gris, et d'en augmenter le goût avec l'acide acétique : ce qui est une double cause de maladie pour le consommateur.

Les Câpres. *(Capparis.)* — Le câprier est un arbuste fort commun dans les pays chauds de l'ancien et du nouveau continent. Sa culture en France est aujourd'hui concentrée dans un petit canton de la Provence, entre Marseille et Toulon. Il se plaît dans les lieux humides et à l'ombre des vieux murs. La récolte a lieu au printemps ; elle consiste à cueillir les jeunes boutons à fleur aussitôt qu'ils ont perdu le duvet léger sous lequel ils se montrent. Les câpres sont d'autant plus estimées qu'elles sont plus petites. A chaque récolte, qui se fait une fois la semaine, on les trie, et la petite sorte prend le nom de *nonpareille.* Aussitôt cueillies, on les confit dans du vinaigre avec un peu de sel et de poivre.

Il en existe plusieurs variétés : la *câpre plate,* peu prisée ; la *câpre capucine,* un peu plus grosse et assez recherchée ; la *câpre ronde,* verte et ponctuée de rouge, la plus estimée des trois.

Ce condiment est destiné à relever le goût de certaines sauces auxquelles on le mêle ; les câpres ont contracté par leur séjour dans le vinaigre un goût mêlé d'amertume et d'aigreur qui ne déplaît pas. Si on en faisait un usage continuel, il est probable qu'elles seraient plus actives et moins innocentes que les cornichons ; mais prises en quantité médiocre, elles ne font point de mal.

Les fleurs vertes du genêt d'Espagne, étant confites comme celles du câprier, auraient, dit-on, le même goût et produiraient les mêmes effets.

Les Capucines. *(Trophœolum.)* — Les capucines doivent être rangées dans la même catégorie. Cette plante, originaire du Mexique et du Pérou, où elle est vivace, appartient à la famille des géraniacées. Elle est annuelle chez nous et croît bien dans les

jardins ; en la semant à l'entrée du printemps, elle fleurit tout l'été. Les boutons avant leur éclosion et les graines encore vertes peuvent être traités comme les câpres et les remplacent à peu près. Dans certains pays, on décore les salades avec les grandes fleurs jaunes des capucines et les fleurs bleues des bourraches.

Les jardiniers distinguent trois sortes de capucines : la *grande*, la *petite* et la *tubéreuse :* dans cette dernière, la racine peut être mangée comme la fleur.

Le professeur Richard regardait la capucine comme une plante méconnue ; il la comparait aux stimulants de la famille des crucifères, et la mettait à côté du cresson comme antiscorbutique. Son goût est en effet très prononcé et plus piquant que celui des câpres.

Les Achards. — Ce nom baroque représente un mélange plus au moins intelligent de fruits et graines aromatiques, coupés en morceaux et confits dans du vinaigre fort, à la manière des cornichons. Quand ce mélange est composé de petits oignons, de piments, de carottes, de cornichons, d'estragon, de câpres, de capucines, d'échalotes et de vinaigre naturel, il est très agréable au goût, et c'est un excitant qu'on voit paraître sans danger sur la table, pourvu qu'on n'en fasse pas abus. Mais la plupart du temps les fruitiers y mêlent en abondance des petits haricots, des morceaux de chou, des quartiers d'artichaut, des tiges de céleri, des fruits verts et autres productions presque insipides, dont ils cherchent à relever la saveur par l'emploi de l'acide acétique peu étendu. C'est une supercherie contre laquelle il faut être prévenu. Les cuisinières et les ménagères n'auront jamais de meilleurs achards que quand elles les feront elles-mêmes avec du vinaigre de provenance certaine, des ingrédients bien choisis, et quelques grains entiers de poivre et de girofle pour aromatiser le tout.

Le Verjus. — J'ai dit, en parlant du raisin, que le verjus était le produit de ce fruit écrasé avant sa maturité. Certaines espèces, comme le *bourdelat,* jouissant du privilége d'une maturité tardive, sont spécialement employées pour cet usage. Ailleurs, on utilise simplement, pour préparer le verjus, les petites grappelles vertes qui restent dans les vignes après les vendanges. Ces rebuts étant portés au pressoir, on les écrase et on presse le marc. Le liquide

obtenu par le foulage et la pression est le verjus. On le met en tonneaux, et l'on ajoute, par fût, un kilogramme de sel de cuisine et 100 grammes de poivre blanc en grains.

Le verjus entre, de préférence au vinaigre, dans les moutardes de premier ordre. Il sert en cuisine pour relever les sauces ; on le mêle encore au jus de rôti avec succès, au moment de le servir, particulièrement pour le rôti de mouton.

Ce condiment ne paraît pas avoir été connu des anciens. Notre Olivier de Serres est, je crois, le premier auteur qui en fasse mention. Ses qualités diffèrent un peu de celles du vinaigre. Il est plus tempéré et moins actif, son action sur les maladies qui demandent des rafraîchissants paraît plus salutaire que celle du vinaigre. « Il calme la soif, bride l'effervescence de la bile, et, quand on le mêle à propos dans les assaisonnements, la santé, pour l'ordinaire, n'y gagne pas moins que le goût ».

Le jus d'orange et de citron. — Le jus d'orange et de citron n'est point inférieur au verjus, qu'il peut remplacer dans la plupart de ses emplois ; car, avant la maturité du fruit, il possède un goût aigre, piquant et délicat. Ce jus ne doit point être exprimé à l'avance, mais au moment de s'en servir.

Il est agréable au goût, plus fin que le vinaigre, mais non moins utile. Il donne de l'appétit, rafraîchit et aide la digestion sans irriter l'estomac. On en arrose le poisson, le rôt de perdrix, les huîtres ; il pourrait même, au besoin, servir à confectionner la salade.

J'ai entendu raconter, à ce propos, qu'un jour, le spirituel et fécond romancier Alexandre Dumas se trouvant à table dans une maison où l'on voulait manger de la salade, l'huile et le vinaigre se trouvèrent manquer. Faire une salade sans vinaigre et sans huile paraissait une chose bien difficile. Notre auteur se fit apporter des œufs et des citrons, et avec le jaune des uns et le jus des autres, il improvisa un assaisonnement dont tous les convives furent enchantés.

IV. CONDIMENTS SUCRÉS. — **Le Miel.** (*Mel apium.*) — C'est au miel que revient, par droit d'aînesse, la première place entre les condiments sucrés. Son histoire se mêle aux plus anciennes traditions bibliques et aux premières poésies pastorales de la Grèce.

On sait que cet excellent produit est déposé par les abeilles, soit dans le creux des arbres et des rochers, soit dans des ruches, où il se présente sous l'aspect d'un sirop ambré contenu dans de minces cellules de cire, réunies entre elles de manière à former un gâteau. Rien n'est plus charmant que ces appétissants rayons de miel. Rien n'est plus capable de donner une idée grandiose de l'instinct des petits êtres qui le fabriquent.

Pour être versé dans le commerce et expédié au loin, il est nécessaire que le miel soit exprimé, c'est-à-dire séparé de la cire. Cette opération se fait en plusieurs temps. Le premier miel qui s'écoule des gâteaux porte le nom de *miel vierge :* celui qu'on obtient à l'aide du feu et de la presse est le second miel ou *miel commun.*

Considéré en général, ce produit est transparent, lourd, filant en été, grenu en hiver ; son goût est sucré et aromatique. Il jouit de propriétés fermentescibles et est très soluble dans l'eau. Sa composition chimique, d'après M. Payen, est assez complexe. On y trouve du sucre cristallin semblable au sucre de fécule, et plusieurs sortes de sucre incristallisables, plus des principes azotés, des matières grasses, des matières colorantes, des acides organiques et des substances aromatiques.

« Quoique le miel soit amassé partout par les mêmes ouvrières, et préparé par elles d'une façon uniforme, ses qualités, néanmoins, diffèrent essentiellement et pour la couleur et pour le goût, suivant les provenances. Le miel des montagnes sur lesquelles il y a beaucoup de plantes aromatiques possède un goût balsamique que n'a point le miel des plaines.

» Les miels supérieurs de Cuba, des îles Baléares et de Sicile doivent leurs qualités exquises aux fleurs d'oranger sur lesquelles ils sont recueillis. Le miel d'Algérie, qui est si délicat, provient particulièrement des fleurs d'olivier et de sauges sauvages.

» J'ai plusieurs fois entendu dire, par le professeur Martins, que le miel de Narbonne, qui vient des montagnes de Corbières, est supérieur en qualité à ceux de tous les autres pays de France, à cause de la lavande, du thym, du romarin et de la mélisse qui croissent en abondance sur ces montagnes. Les paysans, qui en sont instruits, se gardent bien d'arracher ces plantes, et les entretiennent, au contraire, avec beaucoup de soin.

« Le même savant m'a assuré que le miel de Chamouny, recherché des amateurs à cause de son goût tout particulier de térében-

thine, était recueilli par les abeilles dans cette vallée, où les mélèzes croissent en très grande abondance.

» Au rapport de Savary, dans ses *Lettres sur la Grèce*, le miel de l'île de Crète, où fleurissent abondamment les roses, est transparent comme le cristal, parfumé comme ces fleurs, et aussi délicat que les meilleures confitures.

» Nous savons que les miels d'Espagne, au contraire, ont un goût prononcé de genêt ; que celui de Sardaigne et de Corse, recueilli sur l'absinthe, est amer ; que celui du Gatinais, provenant des fleurs de plantes fourragères, n'a pas beaucoup de goût, quoiqu'il soit très-beau ; que celui de Champagne, où le terrain est sec et les herbes aromatiques nombreuses, est excellent, quoiqu'un peu foncé en couleur ; etque celui de Bretague et de Limousin, où abondent le genêt et le sarrazin, n'est ni bon ni beau.

» Les anciens vantaient beaucoup le miel de Grèce, et en particulier celui du mont Hymette, à cause de son parfum agréable ; mais si l'on en croit le récit de Châteaubriand, dans son *Itinéraire de Paris à Jérusalem*, les choses auraient beaucoup changé ; car il raconte qu'on lui servit un jour du miel du mont Hymette, et qu'il lui trouva un goût de drogue qui lui déplût beaucoup.

» La couleur du miel n'est pas moins variable que son goût. Dans deux ruches voisines, quelquefois même dans la même ruche, on en trouve de couleurs différentes suivant l'époque de l'année où il a été ramassé. Il est tantôt blanc, tantôt jaune, tantôt brun. Suivant l'amiral Dupetit-Thouars, on en trouve à l'île de France qui est vert ou rouge : celui de Madagascar est également vert, et à Surinam, il est d'une couleur ambrée magnifique. D'une manière générale, on peut dire que la couleur du miel peut presque toujours être regardée comme un indice de la bonté. Le plus blanc est le plus recherché de tous (1). »

Généralement, les abeilles, en butinant le miel sur les fleurs, évitent de comprendre dans leur récolte le suc de celles qui sont contraires à leur santé, quoiqu'on en voie se poser sur l'angélique et la jusquiame, qui leur causent des maladies vertigineuses ; mais il peut exister dans leur voisinage des plantes qui soient un poison pour l'homme sans être nuisibles pour elles, et le miel

(1) Voir mon ouvrage : *Récréations d'un éleveur d'abeilles*, in-12. Lille, Lefort.

qu'elles en tirent peut déterminer chez ceux qui en font usage des accidents funestes d'empoisonnement.

C'est malheureusement ce qui arrive, ainsi qu'on pourra s'en convaincre par les traits suivants :

« A Héraclée, dit Pline, dans la province de Pont, le miel de certaines années est très pernicieux, quoiqu'il soit le produit des mêmes mouches qui en ont fait de bon les années précédentes. Les auteurs ne nous apprennent point quelles sont les fleurs dont ce miel dangereux est le produit ; mais il paraît qu'il croît dans ces contrées une herbe mortelle aux chèvres, nommée pour cela *œgolethnon*, et qu'elle communique des propriétés non moins funestes au miel ramassé sur ses fleurs, surtout pendant les temps humides. Ce miel demeure toujours clair ; il est plus rouge et plus pesant que le bon, et il a une odeur qui fait éternuer ; ceux qui en mangent fondent en sueur et sont tourmentés d'une soif inextinguible.... De même, dans le pays des Sannes, qui sont une autre nation de la province de Pont, se trouve une sorte de miel appelé *mainomenon,* parce qu'il rend insensé. On croît qu'il est pris sur la fleur du laurier-rose. Comme ce miel est pernicieux, les Sannes ne le vendent point.... Enfin, dans le royaume de Perse et dans la Gétulie, les abeilles font des rayons vénéneux à côté d'autres qui ne le sont pas : ce qui présenterait un grand danger, si la couleur livide et plombée des rayons malfaisants ne les faisait distinguer des autres. »

C'est sans doute à l'un de ces miels empoisonnés qu'eurent affaire, en Asie Mineure, les soldats de Xénophon, dans une circonstance dont il nous a conservé lui-même le récit : « Les Grecs, ayant longtemps marché, s'établirent sur un mamelon, de manière à dominer les ailes de l'armée ennemie. Les barbares qui habitaient ce lieu, après quelque résistance, prirent la fuite, croyant qu'on allait les massacrer, et laissèrent leur village au pouvoir des vainqueurs. Il s'y trouva beaucoup de vivres, et l'armée s'y cantonna. Mais il survint une chose extraordinaire causée par les ruches à miel, qui se trouvaient dans ce lieu très abondamment. Tous les soldats qui mangèrent des gâteaux qu'elles contenaient eurent des transports au cerveau, vomirent, furent purgés, et pris de tremblements nerveux. Ceux qui n'en avaient que goûté avaient l'air de gens plongés dans l'ivresse. Ceux qui en avaient mangé davantage ressemblaient, les uns, à des

furieux, les autres, à des mourants. On voyait ces malheureux étendus sur la terre, comme après une défaite. La même consternation régnait au milieu d'eux. Personne néanmoins n'en mourut, et le transport cessa le lendemain, à peu près à la même heure où il avait commencé la veille. Ils en furent quittes pour demeurer pendant trois ou quatre jours fatigués comme des malades qui ont pris un remède violent. »

A part le caractère de véracité qu'il renferme, ce récit de Xénophon a depuis lors été confirmé par plusieurs voyageurs modernes. Le P. Lambert, Tournefort et Guldenstadt en parlent expressément, et reconnaissent que certaines fleurs communiquent au miel de la Mingrelie des propriétés délétères.

Le savant professeur Martins cite ordinairement, dans ses cours, d'après Haller, le fait de deux bergers des Alpes qui furent empoisonnés par du miel recueilli sur des fleurs d'aconit ; et ce naturaliste ajoute que la chose ne doit point paraître étonnante, quand, d'une part, on connaît l'action toxique de cette plante, et que, de l'autre, on a été à même de voir la grande quantité d'aconit dont les Alpes sont couvertes. Plusieurs de leurs cantons, et en particulier le col de la Gesni, en produisent de si grandes quantités, que, à l'époque de la floraison, la crête de la montagne en est pour ainsi dire bleuie.

Je trouve dans le *Musée helvétique* un autre récit d'empoisonnement par le même miel, qui confirme les observations de M. Martins. « En septembre 1817, trois jeunes vachers vigoureux et d'une vingtaine d'années étaient occupés, près d'Altdorf, à faire le foin dans les parties de la montagne impraticables aux vaches. Ils trouvèrent un gâteau de miel de bourdon commun *(apis terrestris)*, qu'ils connaissent bien dans ces contrées et qu'ils mangent toujours. Joyeux de cette découverte, il s'asseyent, partagent leur proie, et deux d'entr'eux en sucent le miel avec avidité. Une demi-heure après en avoir avalé chacun environ trois cuillerées, ils éprouvèrent un picotement sur la langue et des douleurs dans le carpe de la main gauche. Mais les douleurs augmentèrent successivement et se firent bientôt sentir à la main droite, puis dans les pieds, dans les articulations, et enfin dans le ventre et dans la poitrine. Ils devinrent alors comme des furieux, et leurs extrémités commencèrent à se mouvoir convulsivement. Le délire s'empara d'eux. Leurs yeux étaient étincelants ; ils avaient des

nausées et des convulsions continuelles. L'aîné parvint à vomir une matière verte et fût atteint d'une forte diarrhée. Le vacher qui n'avait pas sucé de miel eut beaucoup de peine à conduire son malheureux compagnon dans un endroit moins dangereux, après avoir fixé l'autre avec des cordes ; mais lorsqu'il revint, il le trouva atteint des plus horribles convulsions ; il n'avait pu vomir et se roulait par terre. Il rendit par la bouche et le nez une écume sanglante et mourut. L'aîné, qui eut de fortes évacuations pendant toute la soirée, dormit tranquille et se trouva bien le lendemain. M. le docteur Lusser, qui avait été consulté, demanda à ces paysans quelle espèce de bourdon faisait ces gâteaux ; ils les lui montrèrent, et ce médecin les reconnut pour être l'*apis terrestris*. Il leur demanda quelles étaient les plantes qui croissaient dans le voisinage ; ils lui nommèrent les aconits, dans la fleur desquels ils avaient remarqué que ces bourdons entraient souvent (1).

Dans ses voyages en Amérique, M. Auguste de Saint-Hilaire a été lui-même victime d'un empoisonnement par le miel, dont il a donné une relation étendue.

Enfin, voici un dernier trait plus récent encore sur le même sujet : il est tiré du journal l'*Apiculteur :*

« Lors de la campagne de Crimée, un officier anglais appartenant au corps d'armée d'Omer-Pacha, blessé au passage de l'Ingour et obligé de rentrer dans sa patrie, s'imagina d'emporter une des productions les plus renommées du pays où il avait combattu. Logé chez un abkhare qui avait autour de sa maison une quantité considérable de ruches, il s'imagina que, dans des contrées si bien dotées par la nature, le miel devait être pour le moins aussi bon, sinon supérieur, au miel du mont Hymette ou à celui de Narbonne. En quittant son hôte, il le pria de lui céder un vase de ce nectar précieux, qu'il emballa soigneusement et qu'il rapporta avec lui à Farmouth, sa ville natale. Rentré chez lui, il convia un jour toute sa famille à dîner, et au dessert, il fit apporter le miel, qu'il présenta comme une merveille. Chacun en prit plus ou moins et on le trouva délicieux, quoique d'un goût tout à fait étranger au miel en vente dans le commerce. Au bout d'un quart d'heure environ, une jeune

(1) SERINGE, *Musée helvétique.*

fille fut prise de violentes nausées ; puis, successivement, d'autres personnes éprouvèrent une espèce d'assoupissement qui, chez les unes, fut assez profond, et chez les autres, très léger. Tous ceux qui avaient dîné furent malades. On crut à un empoisonnement; on appela en toute hâte le médecin. A son arrivée, quatre des convives étaient sous l'influence d'une hilarité intermittente, que remplaçaient une exaltation verbeuse chez les uns et l'apparition de chimères agréables et brillantes chez les autres. Tous, étendus sur les fauteuils et les tapis, ils avaient les traits altérés et la vue vitreuse. En un mot, ils étaient dans un état d'idiotisme très caractérisé. Le docteur commença par donner ses soins à tous ses malades, au nombre de seize ; puis il se fit apporter successivement tous les mets, les examina très attentivement, et n'y trouva rien qui fût de nature à baser le moindre soupçon d'empoisonnement. Le dessert fut aussi passé en revue. Le pot de miel lui-même passa sous ses yeux, et comme il en était très friand, il en avala une pleine cuillerée à café. Ne voulant pas abandonner ses clients dans l'état où il les voyait, il s'assit sur un fauteuil pour indiquer aux domestiques les soins à donner à tel ou tel d'entr'eux qui lui paraissait en avoir le plus besoin, lorsque tout à coup le docteur est lui-même pris d'un singulier délire qui achève d'effrayer les domestiques. Cependant, peu à peu les symptômes de l'empoisonnement disparurent, et chacun reprenant ses sens, raconta ce qu'il avait éprouvé. Quant au docteur, homme de sens et de réflexion, qui venait d'être victime du même accident, il se rappela que, dans sa jeunesse, alors qu'il avait traversé l'Asie-Mineure, on lui avait signalé certaines localités où les abeilles donnaient un miel narcotique. Le miel du jeune officier fut analysé. On en fit l'essai sur plusieurs chiens, et on s'assura qu'en effet il contenait des principes narcotiques, auxquels tous les convives devaient leur indisposition, qui heureusement n'avait pas eu d'issue fâcheuse. »

Toutefois, ces accidents sont rares, et si nous les signalons, c'est bien moins pour éloigner les lecteurs de l'usage du miel que pour appeler leur attention, en cas de malheur, sur une cause possible d'empoisonnement.

On emploie avec raison cette substance, depuis les temps les plus reculés, comme matière sucrante dans une foule de préparations alimentaires ou pharmaceutiques. Tous les auteurs anciens la

regardent comme excellemment propre à augmenter les forces du corps et de l'esprit. C'est en grande partie au miel, dont il faisait un fréquent usage, que Pythagore dût de vivre jusqu'à quatre-vingt-dix ans. Pline raconte que Pollion, qui vécut plus de cent ans, faisait aussi une grande consommation de miel. L'empereur Auguste lui ayant demandé un jour quel moyen il employait pour conserver une si verte vieillesse, Pollion répondit : « J'ai usé de l'huile à l'extérieur et du miel à l'intérieur ».

C'est à tort, croyons-nous, qu'on néglige de servir en France cet excellent produit sur la table des riches. Il fournit un dessert délicieux, dont les propriétés mériteraient d'être mieux appréciées. Au lieu de reléguer le miel parmi les médicaments, nous ne pouvons que gagner à lui faire reprendre la place qu'il a injustement perdue.

La propriété conservatrice du miel pourrait également être employée à garder des fruits crus ou de la viande. Une fois qu'un corps quelconque en est enveloppé, il devient tout à fait incorruptible. J'ai, pour mon compte, conservé ainsi des pêches presque d'une année à l'autre.

On vend quelquefois du miel falsifié soit avec des fécules, soit avec du sirop de glucose. Dans le premier cas, la liqueur devient insoluble dans l'eau. La fraude par le sirop, beaucoup plus difficile à distinguer, demande l'essai par le chlorure de baryte.

Le Sucre. (*Saccharum.*) — Les historiens racontent qu'à l'époque des conquêtes d'Alexandre, on apporta, de l'Inde en Grèce, un roseau plein d'un jus sucré qui reçut le nom de *saccharon,* et qne les Latins nommèrent plus tard : *mel arundinaceum*. Lucain en fait mention en ces termes : *dulces ab arundine succos ;* et Dioscoride, qui écrivait un siècle après Jésus-Christ, lui consacre quelques lignes ; mais, d'une eau édulcorée par le jus de canne, au sucre tel que nous l'avons, il y a loin, et l'art des Romains n'était pas assez avancé pour franchir la distance. Ils se contentèrent de cultiver le précieux roseau dans leurs colonies de Syrie, d'Egypte, à Chypre et à Rhodes. Les Arabes le répandirent plus tard dans le midi de l'Europe, en Sicile, en Calabre ; les Portugais le plantèrent à Madère, puis dans les colonies du nouveau monde, où il se multiplia avec une incroyable rapidité. Il devint alors la source unique d'un commerce immense, jusqu'au moment où les chimistes firent découvrir d'autres matières saccharifiables.

« On prétend, dit M. Girardin, que l'art de faire cristalliser le sucre est, depuis dix siècles, en usage chez les Arabes. Il est de beaucoup postérieur en Europe, quoiqu'on ne puisse fixer l'époque précise où il a été introduit ou trouvé. Si l'on en croit Pancirolle, le raffinage du sucre a commencé à se pratiquer en Occident vers 1471, et l'honneur en est dû à un Vénitien, qui, dit-il, s'enrichit extrêmement par cette découverte. Cependant, nous avions en France du sucre raffiné plus d'un siècle et demi avant la découverte attribuée au Vénitien. Un compte de l'an 1333, pour la maison de Humbert, dauphin de Viennois, parle de *sucre blanc.* Il en est question dans une ordonnance du roi Jean, en 1353. Eustache Deschamps, poète, mort vers 1420, dénombrant les différentes espèces de dépenses qu'une femme occasionne dans un ménage, compte celle du *sucre blanc* pour les tartelettes. Enfin, dans le *Testament de Pathelin,* une des farces qu'on jouait à la halle de Paris, sur les tréteaux, en 1440, l'apothicaire conseille au malade, entr'autres remèdes, d'user du *sucre fin.*

» L'usage du sucre n'a commencé à se répandre généralement en Europe que vers la fin du dix-septième siècle. C'était, avant cette époque, une denrée fort chère, reléguée dans l'officine des pharmaciens. On lit dans le *Relèvement de l'accouchée*, poésie du xv[e] siècle, une anecdote que la tradition avait conservée à Paris, d'un certain Saint-Dambray qui, étant au lit de mort et voulant soulager sa conscience, laquelle apparemment lui reprochait quelque profit illégitime, donna à l'Hôtel-Dieu trois pains de sucre. C'était du sucre tiré des îles de la Grèce et d'Alexandrie. Vers 1558, on commença à le tirer d'Amérique, où les Hollandais, les Portugais, les Espagnols et les Anglais en faisaient le commerce. Sous le règne de Henri IV, cette substance était encore si rare en France, qu'on la vendait à l'once, comme aujourd'hui le quinquina. En 1700, la consommation totale de la France ne dépassait pas un million de kilogrammes, et le prix atteignait dix francs la livre (1). Les temps sont bien changés, puisque actuellement la consommation s'élève chez nous à plus de 125,000,000 de kilogrammes, à un prix qui ne dépasse pas 75 centimes (2). »

---

1. En plein règne de Louis XIV, le poète Scarron se plaignait de ce que sa sœur avait, par avarice, fait rétrécir les trous de son sucrier.

2. Girardin, *Leçons de chimie élémentaire*, tome II.

On a cru pendant longtemps qu'il ne fallait pas moins que la chaleur des tropiques pour élaborer le sucre dans les plantes. Mais, vers 1740, Margraff le reconnut dans quelques plantes des zones tempérées, notamment dans la betterave. Au commencement du XIX[e] siècle, les circonstances ayant rendu le sucre rare en France, on s'empressa de faire l'application de cette découverte, et on ne tarda pas à reconnaître que l'ancien monde pouvait, sous le rapport du sucre, se passer du nouveau. De nombreuses manufactures de sucre de betteraves s'établirent et prospèrent encore. Il n'en fut pas de même des manufactures de sucre de raisin et de pommes de terre, qu'on ne put parvenir à cristalliser convenablement (1).

Aujourd'hui, la fabrication du sucre de betterave est tellement perfectionnée, qu'il est presque impossible de distinguer son produit du sucre de canne arrivant des îles. Du reste, dit Chaptal, ils sont rigoureusement de même nature et ne diffèrent en aucune manière quand on les a portés, par le raffinage, au même degré de pureté. Le goût, la cristallisation, la couleur, la pesanteur sont absolument identiques (2).

Il n'entre pas dans mon sujet de décrire les procédés à l'aide desquels le jus qui découle de la canne ou de la betterave passe par les états de veson, de sirop, de sucre terré, de mélasse, de cassonade et de sucre raffiné à divers degrés ; je n'ai affaire qu'au sucre qui se présente soit sous forme de cristaux prismatiques, blancs et transparents, qu'on nomme *sucre candi*, soit, avec une cristallisation moins régulière, *en pains* de forme conique.

Il y a aujourd'hui très peu de personnes qui se servent de la *cassonade* pour la consommation de la famille ; son aspect jaunâtre et farineux déplaît à l'œil, son goût conserve quelque chose d'empyreumatique ; elle est très facile à falsifier et elle sucre d'une façon irrégulière. La *mélasse*, qui se présente sous l'aspect d'un sirop épaissi, brun, analogue au mauvais miel et d'un goût désagréable, est encore moins usitée.

Le sucre pur est dépourvu de couleur et d'odeur. Il a une saveur douce et agréable qui plaît non-seulement à l'homme, mais à la plupart des animaux. Il est inaltérable à l'air et soluble dans

---

(1) BRILLAT-SAVARIN, *Physiologie du goût.*

(2) CHAPTAL, *Chimie appliquée à l'agriculture*, tome II.

presque tous les liquides. Sa densité est de 1,606. Soumis à une douce chaleur, il fond et se colore en jaune. Une chaleur persistante le convertit en *caramel* amer, visqueux, brun et incristallisable, que les ménagères emploient pour quelques préparations culinaires. Il suffit de la moitié de son poids d'eau froide pour le dissoudre ; la dissolution, visqueuse et filante, porte le nom de *sirop*. La plupart des acides font éprouver au sucre une altération plus ou moins prononcée. La potasse, la soude, la chaux et les autres oxides métalliques forment avec lui des sels ou saccharates qui sont solubles, et expliquent bien pourquoi on corrige un plat trop salé en y ajoutant une petite quantité de sucre. On remarque aussi que la pulvérisation et le râpage modifient sa saveur, en lui faisant subir un commencement de carbonisation. Tout le monde connaît la remarque que Napoléon Ier fit à ce sujet au célèbre Laplace, et la réponse improvisée du mathématicien.

Les anciens médecins se méfiaient beaucoup du sucre ; quelques-uns même le traitaient de poison ; il n'en est plus de même aujourd'hui. C'est, dit Haller, un condiment très précieux, *sacchari in condiendo vires insignes sunt.* « Il excite dans son trajet, poursuit M. Michel Lévy, depuis la bouche jusqu'à l'estomac, une sensation de chaleur douce et une sécrétion assez abondante des fluides muqueux ; il stimule légèrement la digestion, donne peu de résidu, fournit un chyle abondant et convient à tous les âges, à tous les tempéraments, à tous les climats. (1)» M. Donné n'a jamais constaté qu'il eût, comme on dit, l'inconvénient d'échauffer, de resserrer les enfants. Toutefois, mangé en quantité considérable, il émousse l'appétit, nuit aux personnes qui offrent des symptômes de gastralgie et gâte promptement les dents.

Suivant M. Cl. Bernard, la transformation sucrée serait la forme sous laquelle tous les aliments non azotés auraient besoin de passer avant d'entrer dans le torrent de la nutrition, comme la transformation en albumine est celle que subissent les aliments azotés pour devenir assimilables. Ainsi les fécules, les gommes, l'amidon, la graisse, le beurre, les huiles ne seraient utilisées que sous cette forme, après un travail chimique de transformation accompli dans les voies digestives et notamment dans le foie.

---

(1) Michel Lévy, *Traité d'hygiène publique et privée*, tome II.

Ce n'est pas à dire pour cela que le sucre admis en excès dans l'économie, et surtout à l'exclusion d'autres principes, puisse suffire à l'entretien de la vie. Il y cause au contraire des désordres d'autant plus profonds que l'usage en a été plus prolongé. Les expériences de Magendie, Tiedmann et Chossat ne laissent aucun doute à cet égard.

Il n'en est pas moins vrai qu'en conservant cette matière dans le cadre des condiments, on doit désirer voir son usage se répandre et se généraliser, et qu'on peut considérer comme vrai le fameux apophthegme : le sucre ne fait de mal qu'à la bourse. Les Anglais en font une consommation qui s'élève à peu près à 16 kilogrammes par personne chaque année, et chez nous, il s'en consomme à peine autant que de sel.

Aucune substance alimentaire n'a subi plus d'amalgames et de transformations que le sucre : mêlé à l'eau, il donne l'eau sucrée, boisson rafraîchissante et saine, fournit les sirops qui se chargent de tous les parfums, et les glaces, d'origine italienne, qui sont fort à la mode dans nos soirées. Mêlé au vin, il donne un cordial fort restaurant. Mêlé à la farine et aux œufs, il entre dans la confection des biscuits, des macarons, des croquignolles, des babas et de cette multitude de pâtisseries légères qui constituent l'art assez récent du pâtissier petit-fournier. Mêlé avec le lait, il donne les crêmes, les blancs-manger et autres préparations d'office. Mêlé au café, il en fait remonter l'arome. Mêlé au café au lait, il donne un aliment léger, agréable, facile à se procurer. Mêlé aux fruits et aux fleurs, il donne les confitures, les marmelades, les conserves, les pâtes, qui nous font jouir du parfum de ces fruits et de ces fleurs longtemps après l'époque que la nature avait fixée pour leur durée. Enfin le sucre mêlé à l'alcool donne des liqueurs spiritueuses, inventées, comme on le sait, pour réchauffer la vieillesse de Louis XIV. L'usage du sucre ne se borne pas là. On peut dire qu'il est le condiment universel. Quelques personnes en usent avec les légumes et les fruits à la main. Il est de rigueur dans les boissons composées les plus à la mode, et son emploi est devenu tellement commun, qu'il n'est pas une femme dans l'aisance qui ne dépense plus d'argent pour son sucre que pour son pain (1).

(1) BRILLAT-SAVARIN, *Physiologie du goût.*

Les qualités des sucres du commerce sont fort variables. Chacun a pu remarquer qu'il en est de plus blanc, de plus dur, de plus fin, de plus sucrant l'un que l'autre. Le meilleur est celui dont le grain est serré, qui fond lentement et ne laisse aucun résidu insoluble au fond du vase.

A différentes époques, dit M. Payen, on a trouvé dans le commerce des sucres falsifiés, surtout des cassonades et du sucre en poudre. Les principaux mélanges contenaient en différentes proportions du sucre de fécule, du sucre de lait et des farines. On reconnaît la première fraude en traitant l'eau sucrée chaude par la liqueur cupro-potassique de Bareswil, dont la couleur bleue disparaît aussitôt dans le sucre de fécule. — La fraude par le sucre de lait se découvre en traitant la cassonade ou le sucre par de l'alcool à 33 degrés, qui ne dissout que le sucre de canne ou de betterave et laisse le sucre de lait; car celui-ci demande six fois son poids d'eau froide pour entrer en fusion; de plus, il se colore en rouge brique en traitant sa solution par l'acide arsénique. — Si c'est avec de la farine qu'on a sophistiqué la matière sucrée, on s'aperçoit promptement qu'elle ne fond point à l'eau, et au contact de l'eau iodée, elle se colore en bleu violet.

Selon le même auteur, « dans les longs transports et surtout par des températures élevées, il se développe dans les sucres bruts plus ou moins humides des fermentations alcooliques et acides qui en modifient l'odeur et la saveur; ces altérations spontanées rendent incristallisable une petite quantité du poids du sucre. Les détériorations de ce genre nuisent surtout aux intérêts des raffineurs. — Quant aux sucres raffinés en pains, ils retiennent parfois une légère proportion de sirop incristallisable qui attire l'humidité de l'air et peut faire désagréger les pains : ceux-ci alors se déforment et tombent en poudre. Une autre détérioration des mêmes sucres se manifeste parfois durant les chaleurs des mois de juillet et d'août; elle résulte du développement de champignons microscopiques, dont la végétation, imperceptible d'abord, creuse à la surface des pains de sucre un grand nombre de petites cavités, offrant la couleur gris-brun ou rose, qui caractérise plusieurs variétés de ces parasites. Le lait de chaux paraît propre à en arrêter la multiplication (1). »

---

(1) Payen, *Précis des substances alimentaires.*

V. CONDIMENTS AROMATIQUES. — **L'Ail.** *(Allium sativum.)* — Le bulbe et la tige verte de l'ail sont peut-être le plus ancien des condiments : je n'ose dire le plus utile. Cette plante croît spontanément dans tout le bassin de la Méditerranée. On la cultive dans les jardins, en la reproduisant par caïeux, que l'on sème à la sortie de l'hiver, et qui ne tardent pas à produire une tige que tout le monde connaît. L'ail vert dure jusqu'en août. Alors les tiges ont de la tendance à monter en graine. Comme les jardiniers tiennent surtout au bulbe, ils tordent la tige, l'arrachent, la font sécher et en forment des paquets, qui se conservent plusieurs années en les tenant suspendus dans un lieu sec. Il paraît que pour éviter la séparation du bulbe en plusieurs caïeux vulgairement appelés *gousses*, il suffit de ne pas prolonger longtemps le séjour de la plante en terre après son développement : on obtient ainsi une seule tête grosse et ronde.

Ce condiment est apprécié depuis les temps anciens ; mais l'odeur pénétrante et désagréable que contracte l'haleine de ceux qui en ont mangé a toujours attiré sur lui les sarcasmes. Horace, qui s'était trouvé incommodé pour avoir mangé de l'ail dans un mets qui lui fut servi à souper chez Mécénas, dit avec emphase qu'on devrait condamner les criminels à vivre de cette drogue plutôt que de leur donner à boire la ciguë. L'évêque Sidoine Apollinaire, à l'époque de l'invasion des barbares qui, paraît-il, avaient pris goût à l'ail, s'écrie de son côté : « Heureux le nez qui n'est point exposé à se sentir empoisonné par l'horrible odeur de cette plante ! » Antérieurement aux poètes, les prêtres de Cybèle refusaient, dit l'histoire, l'entrée de leur temple aux dévots qui sentaient l'ail ; enfin, il n'y a pas encore très longtemps qu'un roi de Castille défendait aux chevaliers de son ordre de faire usage de ce produit, sous peine d'être bannis de sa cour pendant un mois.

En dépit de tout, l'ail a fait son chemin. Les médecins le recommandent comme diurétique, expectorant, fébrifuge, anthelmintique et aphrodisiaque ; les hygiénistes le considèrent comme un des meilleurs préservatifs contre la malignité de l'air et la corruption des humeurs. Modérément pris, il fortifie l'estomac, corrige les aliments indigestes et rappelle l'énergie vitale. Les gens de mer, les ouvriers, ceux qui habitent les pays brumeux, se garantissent de mille infirmités par le moyen de l'ail, soit qu'ils le mê-

lent cru à leurs aliments, soit qu'ils le fassent cuire avec les plats dont ils se nourrissent pour en augmenter la saveur.

Quelque sain cependant que soit ce condiment, il ne convient pas à tout le monde. Chez quelques personnes, il excite des ardeurs d'estomac et provoque le sommeil. Chez les nourrices, il donne au lait une mauvaise odeur et agit sur sa composition. En général, les femmes et les enfants font bien d'en user modérément; mais je suis loin de conseiller de s'en abstenir. On en retire de meilleurs effets et on en diminue l'énergie en le mangeant cuit plutôt que cru. Cette dernière manière est cependant très usitée dans le Poitou et le midi de la France, où l'on rencontre à chaque pas des gens qui déjeunent avec de l'ail vert, du sel, du fromage et du pain ; mais elle ne doit être employée que par les personnes robustes, qui se livrent à un travail énergique. Tous les cuisiniers du Midi mêlent l'ail cuit dans leurs sauces, dans les haricots, dans le gigot de mouton rôti, dans les hachis, les pâtés et cent autres confections, sans qu'on ait à se plaindre de son action sur la santé. En un mot, ce condiment indigène, énergique et peu coûteux nous semble infiniment préférable aux épices des colonies, dont nous couvrons à grands frais nos tables.

Le Cerfeuil. (*Cerefolium*). — Les feuilles de cerfeuil, qui sont d'un emploi si commun en cuisine, appartiennent à une plante de la famille des ombellifères, qui croît spontanément dans tout le midi de l'Europe, et qu'on cultive de temps immémorial dans les jardins, comme condiment.

Les jardiniers en cultivent trois espèces : le *musqué*, le *frisé* et le *commun*. Nous ne saurions trop recommander de ne pas confondre cette plante avec la ciguë, à laquelle elle ressemble par son feuillage. Le meilleur moyen de les distinguer est l'odeur qu'on développe en écrasant les feuilles de cerfeuil entre les doigts.

Dans la médecine populaire, on recommande le cerfeuil comme stimulant, diurétique et résolutif, à l'intérieur et à l'extérieur. Il a un goût et une odeur agréables, et son action est assez peu énergique pour que tous ceux à qui il plaît puissent en faire usage sans danger.

On l'emploie surtout comme fourniture de salade. Quelquefois même on prépare des salades uniquement avec le cerfeuil. On l'as-

socie aux herbes qui entrent dans les soupes maigres, enfin, on le mêle aux potages gras, qu'il aromatise agréablement pourvu qu'on l'y mette au moment de servir, car l'huile essentielle à laquelle il doit son odeur ne résiste pas à la chaleur.

Le Persil. *(Petrocelinum).* — Beaucoup plus répandu que le cerfeuil, le persil, dont on n'utilise également que les feuilles vertes, est, comme lui, originaire du bassin de la Méditerranée, et appartient à la même famille botanique.

Cette plante, dit Thiebaut de Berneaud, fut connue et employée par les Egyptiens; les Grecs en couronnaient les vainqueurs des jeux néméens; les Romains la regardaient comme propre à exalter l'imagination. Horace et Virgile l'ont chantée comme l'amie de la poésie, à côté du myrte, arbuste dédié aux plaisirs. De nos jours, on fait beaucoup moins d'honneur au persil; mais on le cultive avec soin dans les plus petits jardins, et il entre comme condiment dans un très grand nombre de préparations culinaires.

Les jardiniers distinguent le *persil commun*, le *persil frisé* et le *persil à larges feuilles*. On le sème au printemps pour l'été, et en automne pour l'hiver. Sa graine met un mois à lever. Avant d'en faire usage, il faut bien s'assurer, en écrasant la feuille, qu'elle produit l'odeur qui lui est propre, car il est facile de le confondre, comme le cerfeuil, avec la petite ciguë.

Les effets du persil sont plus énergiques que ceux du cerfeuil. En médecine, on l'a vanté contre l'hydropisie, l'ictère, les engorgements abdominaux. Comme aliment, il excite la circulation, développe l'appétit et convient moins aux tempéraments bilieux et sanguins qu'aux gens flegmatiques et aux vieillards.

Je ne saurais donner la liste de tous les mets où il entre, tant il est usité en cuisine. On l'emploie généralement en si petite quantité, qu'il n'y a point d'accidents à craindre. Cependant, je crois qu'on fera bien de s'abstenir de le manger cru, comme on le sert autour du bœuf bouilli, de la tête de veau et de quelques autres plats; cuit, il est moins actif et tout aussi agréable au goût.

Quand on craint de manquer de persil pour l'hiver, on peut récolter les feuilles en été ou en automne, et les faire sécher à l'ombre. On les enferme ensuite dans un sac. Elles conservent ainsi leur couleur et une partie de leur arome.

La Moutarde. (*Synapis.*) — Des deux espèces de moutarde, l'une à *graine noire* et l'autre à *graine blanche*, la seconde seulement se rapporte à notre sujet, parce que l'autre n'est employée que pour la confection des synapismes. La moutarde blanche est, comme on sait, une plante crucifère qui croît spontanément sur notre sol, atteint une hauteur de 40 centimètres, fleurit jaune et porte des siliques remplies de petites graines un peu plus grosses que le colza.

Cette graine est fort anciennement connue, puisque Pythagore et Galien en font mention ; mais les usages auxquels nous l'employons dans l'industrie culinaire ne me semblent pas d'ancienne date ; ils ont pris naissance, si je ne me trompe, dans les contrées septentrionales de l'Europe.

Pour ne parler d'abord que de la graine de moutarde blanche, employée entière dans le but de développer l'appétit et d'épurer le sang, il paraît certain que, dans les cas de constipation et de paresse de l'estomac si communs chez les vieillards, cette graine, qui est à peine attaquée par la digestion et se retrouve dans les déjections, produit l'effet d'un léger laxatif et stimule les organes. Sous ce rapport, elle rend donc des services incontestables, et on fait bien de l'administrer avant chaque repas à la dose d'une cuillerée à bouche. Mais quand il y a irritation, on doit craindre que ce régime ne l'augmente et ne crée de nouveaux dangers, à cause du principe âcre qu'elle contient et de l'huile volatile abondante qui se développe en elle au contact de l'eau.

La manière la plus répandue d'employer la moutarde est de faire avec sa farine et quelques autres ingrédients une pâte liquide âcre et piquante, dont nos tables sont généralement fournies à côté du poivre et du sel. On vante surtout, en France, la *moutarde de Dijon*, qui est jaune clair et d'un goût très pénétrant, la *moutarde de Brive*, qui est violette, extrêmement délicate et trop peu répandue, et la *moutarde de Bordeaux*, qui est d'un jaune brun, douce au goût et aromatisée à l'estragon.

« Ce condiment justement apprécié des vieillards et de tous les estomacs paresseux, est pour certains médecins, dit M. Trousseau (1), l'objet d'une injuste réprobation : il ne convient pas, sans doute, à ceux qui digèrent laborieusement, parce qu'ils ont

(1) Trousseau, *Matière médicale*, 2 vol. in-8.

une gastrite aiguë ; mais dans certaines gastrites chroniques, dans un grand nombre de gastralgies, et généralement dans les affections du tube digestif, où le plan musculaire de l'intestin est évidemment frappé d'inertie, et où les sécrétions normales de la membrane muqueuse sont presque entièrement taries, la moutarde prise de temps en temps est utile, et devient une condition presque nécessaire d'une bonne digestion ».

Nicolas Andry dit dans le même sens : « Les jeunes gens, pour l'ordinaire, doivent fuir la moutarde ; mais elle est bonne aux vieillards, et l'exemple du pape Clément VII, qui ne pouvait presque se passer de cet assaisonnement, dont il se trouvait bien d'user tous les jours à souper, n'est pas le seul qu'on pourrait alléguer sur cette matière (1) ».

On mange la moutarde avec les viandes bouillies ou rôties, en les mêlant dans son assiette au moment de s'en servir ; on en fait aussi quelques sauces de haut goût pour la salade ou autres aliments. Ces préparations doivent toujours être exécutées à froid : la moutarde cuite perd son arome.

Les fraudeurs falsifient la moutarde avec de la farine de blé, erreur qui se découvre en délayant un peu de cette substance dans l'eau et la traitant par l'iode qui bleuit l'amidon ; la falsification avec la farine de colza est moins facile à reconnaître, c'est le goût qui en est juge.

Le Safran. *(Crocus.)* — Les beaux filaments d'un jaune orangé qui, dans le commerce, portent le nom de safran, ne sont qu'une partie de la fleur d'un oignon de la famille des iris, originaire de l'extrême Orient, et maintenant acclimaté en Europe et même en France, où il est cultivé avec quelque succès dans plusieurs provinces. Cette petite plante montre ses fleurs avant ses feuilles, dans le courant du mois d'octobre. On récolte la fleur, dont on sépare les stigmates, que l'on fait sécher sur des tamis de crin. Un kilogramme de safran exige plus de 200,000 fleurs, ce qui maintient son prix fort élevé.

De tous les pays de l'ancien monde, la France est celui où l'on fait le moins usage de eette substance pour l'assaisonnement des mets. Les peuples de l'Afrique, de l'Asie, et en Europe, les Espa-

(1) Andry, *Traité des aliments de carême.*

gnols et les Italiens, le font entrer dans un grand nombre de leurs préparations culinaires. Les anciens le connaissaient aussi, et lui attribuaient certaines vertus fort contestables.

Il renferme plusieurs huiles volatiles, de la cire, de la gomme, de l'albumine et une matière colorante jaune, très estimée dans l'industrie à cause de son éclat.

Les médecins le regardent comme un médicament énergique. A petite dose, il excite les différentes fonctions, tandis qu'il en pervertit la marche quand il est administré à des doses qui dépassent quelques grammes. Il détermine alors tous les accidents de l'ivresse, et est surtout funeste aux femmes enceintes. On rapporte qu'un marchand qui en faisait trafic, pour en avoir trop mêlé parmi ses viandes, tomba dans un accès de rire qui faillit lui coûter la vie, et l'on a trouvé des personnes mortes sur des sacs de safran, pour s'y être endormies pendant la nuit.

Le prix élevé des stigmates de safran a depuis longtemps tenté la cupidité des fraudeurs. Ils ont coutume de le sophistiquer avec les fleurs de carthame, de souci et d'arnica. Il faut une certaine habitude pour découvrir la ruse. Les ménagères qui en font usage le conservent à l'abri de la lumière, et le mêlent par pincée dans quelques sauces, dans le macaroni, dans les œufs, dans la pâtisserie. Nous ne pouvons que leur recommander d'en être économes, car moins elles en mettent dans leur cuisine et mieux cela vaut pour la santé.

Les Échalotes *(Allium ascalonicum)*, **les Ciboules** *(allium fistulosum)*, **les Rocamboles** *(allium scorodoprasum)*, **et les Appétits** *(allium schœnoprasum)* sont des condiments apportés de Syrie par nos pères, à l'époque des croisades, et qui croissent aujourd'hui en abondance dans nos jardins. On multiplie l'échalote et la rocambole par les caïeux qui poussent chaque année autour de leurs bulbes : ceux-ci sont arrachés en août pour les suspendre dans un lieu sec. Les ciboules se multiplient de graines, et se sèment en bordure au printemps, elles gardent deux ans leur verdure ; c'est la feuille qui est employée. Les appétits sont vivaces et se multiplient par caïeux ; c'est aussi les feuilles vertes que l'on emploie, en les coupant sans ménagement à mesure des besoins.

Ces plantes sont d'un usage fréquent dans la cuisine française :

elle ont le goût moins fort que l'ail et plus délicat que l'oignon. On les emploie crues et cuites, selon les plats auxquels on les mêle. Elles ont pour caractère commun d'exciter l'appétit ; mais si la dose employée est un peu forte, elles occasionnent des maux de tête, échauffent et excitent la soif. Leur moindre inconvénient est de communiquer à l'haleine une détestable odeur. Dans les campagnes, on mêle souvent les appétits ou les ciboules aux salades de laitue, aux hachis de viande, aux omelettes. Les échalotes entrent dans un grand nombre de sauces. Coupées en morceaux avec de l'eau, du sel et du poivre, elles constituent la fameuse *sauce au pauvre homme.* Les femmes et les enfants devront s'abstenir de ces condiments à l'état cru, et les abandonner aux estomacs robustes.

L'Estragon. *(Artemisia dracunculus.)* — L'estragon est une plante vivace aromatique de la famille des composées, originaire de la Tartarie, selon les uns, et de la Sibérie, suivant les autres. On le cultive pour ses feuilles et l'extrémité des tiges.

Son goût est aromatique et agréable. On le dit propre à exciter les sueurs, à donner de l'appétit et à fortifier l'estomac. Ce sont beaucoup de vertus pour un condiment que l'on n'emploie qu'à petite dose. Lémery conseille aux personnes d'un tempérament chaud et bilieux d'en éviter l'abus, à cause des propriétés échauffantes qu'il lui reconnaît.

On ne l'emploie guère que pour aromatiser les conserves de cornichons, pour confectionner certaines moutardes, pour donner du goût aux salades fades et dans deux ou trois sauces relevées. J'en ai mangé souvent sans remarquer qu'il produisît sur moi le moindre effet nuisible.

Une bonne pratique pour avoir des feuilles fraîches toute l'année consiste à tailler la plante de temps en temps, afin de la forcer à émettre des rejets.

Angélique. *(Angelica archangelica.)* — Cette plante ne paraît pas avoir été employée par les anciens ; elle est cependant indigène dans tout le midi de l'Europe et cultivée jusqu'en Laponie. Dans quelques contrées, les gens du peuple mangent les côtes d'angélique en guise de digestif, à la fin des repas. En France, on ne l'emploie guère qu'à faire des conserves au sucre. Les

environs de Niort, en Poitou, sont depuis plus de trois siècles en possession de fournir les bâtons d'angélique les plus renommés. Aulagnier trouve que cette conserve échauffe beaucoup ; il en est de même de la liqueur nommée *eau d'angélique.* Il est vrai que cette plante est fortement stimulante ; mais elle offre une grande ressource dans les flatuosités de l'estomac qui sont produites par un excès de nourriture indigeste.

L'Aneth ou Fenouil et l'Anis. *(Anethum graveolens.)* — Ces deux plantes sont de la famille des ombellifères ; l'une est originaire du midi de l'Europe et l'autre du Levant ; on les cultive à cause de leur semence, dont la première est allongée et striée, et la seconde, beaucoup plus petite, également striée et ovoïde.

Elles ont une odeur très prononcée, une saveur aromatique un peu chaude, stimulante et sucrée. On les considérait déjà, au temps de Dioscoride, comme propres à augmenter la sécrétion du lait et à neutraliser les flatuosités qui accompagnent les digestions pénibles. MM. Trousseau et Pidoux en recommandent l'usage pour dissiper l'état morbide, si commun chez les femmes sur le retour d'âge sous le nom de dyspepsie, et qui a pour caractère : l'atonie, le spasme, la douleur et la lenteur de la digestion.

Dans quelques liqueurs, bonbons et préparations culinaires où ces graines sont employées, c'est encore le même résultat que l'on poursuit, et quelquefois on l'obtient plus facilement par ce traitement anodin que par les remèdes héroïques de la médecine. L'usage de l'anis et du fenouil ne présente, d'ailleurs, aucun autre inconvénient que celui de fouetter un peu le sang.

La Coriandre. *(Coriandrum).* — La semence de coriandre est produite par une plante ombellifère qui croît spontanément en Italie, en Espagne et même en France, et qu'on cultive très facilement dans les jardins. Elle se présente de la grosseur du plomb à bouteilles, avec une couleur grise et parfaitement ronde.

Les anciens l'employaient en médecine parmi les substances carminatives, à côté de l'anis, et l'utilisaient un peu en cuisine en lui attribuant la vertu de fortifier l'estomac et d'aider à la digestion ; aujourd'hui elle est presque entièrement oubliée, si ce n'est dans quelques villages du midi de la France. Il n'y a pas lieu de la regretter beaucoup.

Le Laurier. *(Laurus nobilis.)* — Les feuilles du laurier d'Apollon, dont on ceint le front des héros, sont aussi d'un utile emploi dans la cuisine. Cet arbre, originaire des contrées orientales del'Europe, s'est naturalisé dans le midi de la France, et est aujourd'hui cultivé dans tous les jardins. Il se distingue des autres lauriers par ses feuilles plus petites, plus sèches et moins épaissesmais persistantes et résistant aux frimas de l'hiver.

Le goût un peu âcre et aromatique de cette épice n'est point désagréable. On en fait, du reste, un usage restreint à un petit nombre de sauces et à quelques pâtés, ce qui empêche d'avoir à redouter les accidents inflammatoires qu'un emploi plus fréquent pourrait peut-être déterminer.

Si l'on veut conserver les feuilles sèches, il suffit de les traiter comme nous avons dit pour le persil. Elles gardent parfaitement leur arome.

Les crémiers emploient quelquefois les feuilles de *laurier cerise* pour parfumer le laitage. Ils ne doivent pas perdre de vue que c'est un poison violent.

Le Thym. *(Thymus).* — **La Sariette.** *(Satureia).* — **La Pimprenelle.** *(Poterium).* — **Le Basilic.** *(Ocymum).* — Ces condiments sont encore usités dans un petit nombre de préparations culinaires, où leur emploi a survécu aux révolutions de l'office, mais ce nombre est très restreint.

Le thym est une petite plante ligneuse, persistante, qui donne une odeur suave et vive très pénétrante : il appartient à la famille des labiées.

La sariette, qui est également une labiée, est annuelle. On en emploie les sommités dans les mêmes conditions que le thym. Son goût est piquant et son odeur plus faible.

La pimprenelle appartient à la famille des rosacées, elle est vivace. Ses feuilles odorantes, aromatiques, d'une saveur amère, sont usitées comme condiment dans les salades.

Le basilic est une autre plante odorante fort connue, que l'on cultive sur les fenêtres et dans les jardins, et qui entrait autrefois dans la confection de certaines sauces ; elle est annuelle et de la famille des labiées.

Tous ces condiments sont doublement inoffensifs par la petite

quantité de principes âcres et aromatiques qu'ils renferment, et surtout par la rareté de leur emploi, qui se borne à quelques sauces, à quelques pâtés de viande et à quelques fournitures de salade. On les cultive dans les jardins par habitude ; mais ce n'est malheureusement pas à ces espèces innocentes que les cuisiniers d'aujourd'hui ont recours pour réveiller les palais blasés de nos modernes Apicius.

Le Poivre. (*Piper.*) — Le poivre est le fruit d'un arbrisseau exotique, sarmenteux, à feuilles ovales, à fleurs en chatons, petites, verdâtres et sessiles. Les grains globuleux, que tout le monde connaît, sont rouges sur la plante, et attachés en forme de petites grappes sur une nervure unique. Ils noircissent et se rident en se desséchant après avoir été cueillis.

Le poivrier paraît originaire de l'Inde, mais il est l'objet d'immenses cultures entre les tropiques, surtout dans les possessions anglaises de l'Asie et dans les îles hollandaises de Java, Sumatra et Bornéo. On en récolte aussi à Cayenne qui jouit d'une réputation de force extraordinaire.

Cet arbre, ou du moins son fruit, n'était point inconnu des anciens. Galien, Pline et Dioscoride en parlent, et le considèrent, il est vrai, bien plus comme remède que comme condiment ; ce qui fait supposer que l'usage en était peu répandu dans les familles. Du reste, le prix élevé auquel la difficulté des communications maintenait ce lointain produit suffit pour expliquer son peu de popularité.

Suivant l'analyse de M. Pelletier, on trouve dans le poivre : du piperin qui en est le principe actif, une huile concrète âcre, une huile volatile balsamique, de la matière gommeuse et extractive, des acides malique et tartrique, de l'amidon et de la bassorine.

Il n'existe qu'une seule espèce de poivrier. Le *poivre noir* est le le fruit à l'état naturel : le *poivre blanc* du commerce n'est autre chose que du poivre noir dépouillé de son enveloppe corticale. Le procédé pour opérer cette décortication consiste simplement à faire macérer le poivre dans l'eau salée ; la pellicule noire et ridée qui l'enveloppe se détache, et après le criblage on n'a plus que du poivre blanc. Comme c'est dans l'enveloppe que résident principalement les principes actifs du poivre, cette opération lui fait perdre

une grande partie de son arome et de son âcreté, et le rend plus propre à paraître sur la table. Ce qu'on appelle mignonnette ou plutôt *maniguette* est un poivre à grains plus petits, qui se trouve sur la côte de Guinée.

« Si l'emploi de ce condiment, dit M. Girardin (1), est pour ainsi dire indispensable aux habitants des pays chauds pour contrebalancer, par ses propriétés stimulantes, la débilité des organes digestifs produite par la chaleur excessive du climat, chez nous, c'est un assaisonnement de luxe dont on pourrait très bien se passer. » — « Quand on songe, ajoute Mérat (2), que l'Inde a été le théâtre de guerres cruelles pour conquérir ce fruit, et que l'Europe dépense environ 40 millions par an pour s'en pourvoir, on ne peut que déplorer la bizarrerie humaine. »

La cuisine et l'office emploient le poivre à petite dose dans les sauces, les marinades, la choucroûte, les salades, les pâtés et diverses autres préparations auxquelles il est uni tantôt en grain, tantôt en poudre. On le sert aussi sur les tables à côté du sel, pour que chacun puisse, selon son goût, en assaisonner les plats qu'on lui présente. Le médecin ne saurait trop recommander de restreindre le plus possible son usage. Nicolas Andry le regarde comme pernicieux aux tempéraments bilieux, aux estomacs délicats, aux enfants et aux personnes dont le sang est prompt à s'enflammer. « C'est, dit-il, un assaisonnement dont l'usage ne saurait être trop rare parmi ceux qui ne font pas un grand exercice de corps. On comprend que les gens de la campagne, les ouvriers, qui sont accoutumés à une nourriture grossière, ayant les fibres de l'estomac moins sensibles, puissent, sans en être trop incommodés, faire usage de pareilles substances ; mais aux personnes d'une constitution ordinaire, qui mènent une vie aisée, le poivre ne peut être que très dangereux, en agissant avec violence sur des fibres tendres et délicates. D'ailleurs cet assaisonnement, pour peu qu'il excède la dose nécessaire, porte avec soi une impression de feu qui se fait immédiatement sentir de la langue à tout le reste du corps, et qui indique bien son action stimulante et violente sur toute l'économie. »

On rencontre parfois des gens qui vous disent que le poivre est

(1) Girardin, *Leçons élémentaires de chimie.*

(2) Mérat et Delens, *Dictionnaire de matières médicales.*

rafraîchissant. Autant vaudrait soutenir que l'action du feu est de glacer nos membres.

Les épiciers vendent plus cher le poivre en grain que le poivre pulvérisé. Il y aurait lieu d'être étonné de cette anomalie, si l'on ne savait qu'ils sont dans l'usage de mêler à la poudre du poivre une certaine quantité de farine de chènevis, qui ne manque jamais de lui communiquer une odeur rance fort désagréable.

Le Piment. *(Capsicum.)* — Le poivre long qu'on nomme encore *poivre d'Inde*, ou de Guinée, ou de Cayenne, et en Amérique *piment*, d'où le nom nous est venu, est une plante, ou plutôt une famille de plantes des contrées intertropicales qui se cultivent aujourd'hui dans toute l'Europe. Ses fruits, tantôt verts, tantôt rouges, tantôt gros comme une figue, tantôt petits comme un pois, jouissent de la propriété commune d'exciter dans la bouche un feu âcre et un goût aromatique particulier.

Il en existe trois variétés recommandées, ce sont : le *poivre long*, le *piment doux d'Espagne* et le *piment rond ou enragé*. On n'attend pas que les fruits soient mûrs pour les utiliser. Dans le midi de la France, on en fait un grand usage en les mêlant crus aux salades. Mais les habitants des Antilles, les Indiens, les Espagnols et les Arabes ne se contentent pas des poivrons verts, ils les trouvent trop doux : il les leur faut mûrs et colorés, comme ceux que nous voyons dans les bocaux, parmi les conserves d'achars. C'est avec ces poivrons mûrs, desséchés et moulus, que l'on confectionne ces fameuses sauces indiennes dont les Anglais raffolent, et que les Arabes de l'Algérie assaisonnent leur couscouss et la plupart de leurs aliments. Je me rappelle être entré une fois dans les moulins où l'on prépare cette farine ; il est impossible à un Européen d'y rester plus de deux minutes sans avoir la gorge emportée et le nez enflammé.

On ne saurait trop s'élever contre l'introduction parmi nous de pareilles épices. La mode qui pousse les Anglais à s'en servir pour provoquer un appétit factice, est ruineuse pour leur estomac. Cette poudre est un feu qui brûle le sang et détruit les couches délicates des villosités stomacales, ouvrant ainsi la voie aux désordres les plus graves et aux conséquences les plus funestes. Que ceux qui seraient tentés de nous accuser d'exagération mâchent seulement le quart d'un petit poivron rond, et qu'ils examinent

ensuite leur bouche au miroir. Par l'aspect des désordres qu'ils ne manqueront pas d'y constater, ils pourront se faire une idée de l'effet d'un pareil ingrédient dans l'estomac.

La Cannelle. *(Cinnamomum.)* — La cannelle est la seconde écorce d'un arbre de la famille des lauriers qui croît à Ceylan, à Java, à Sumatra et dans l'extrême Orient, d'où il a été transporté avec succès par les jésuites aux Antilles et à Cayenne. Au rapport des voyageurs, cette écorce, avant d'avoir été séchée, n'a presque point de goût ni d'odeur. Pour qu'elle devienne comme nous la connaissons, d'un beau jaune fauve et d'un goût suave, il faut un art assez difficile ; car si au lieu de la sécher à une température douce et uniforme, on l'expose à un soleil trop chaud, elle se noircit, et les qualités pour laquelle on la recherche ne se développent point.

Du temps de Galien, la cannelle était si rare, que les seuls empereurs en avaient chez eux, et la conservaient avec soin comme un trésor. Aujourd'hui on la trouve partout, quoique son prix soit encore élevé.

Le commerce en fournit plusieurs espèces : la *cannelle de Ceylan*, qui est en écorces très minces, roulées comme du papier et renfermées les unes dans les autres, avec une couleur citrine blonde et une saveur aromatique un peu piquante ; la *cannelle de Chine,* plus épaisse que la précédente, moins roulée et plus rouge ; enfin la *cannelle de Cayenne,* intermédiaire aux deux autres pour la saveur et le goût, et d'une nuance presque grise.

L'analyse de l'écorce de cannelle donne, d'après M. Trousseau, de l'huile volatile, du tannin, du mucilage, une matière colorante, de l'acide cinnamique el de l'amidon.

En médecine, l'usage de cette substance, prise en poudre ou en infusion, est quelquefois recommandé comme stomachique et cordial aux vieillards, aux gens à tempérament froid et à ceux qui ont un estomac débilité ; mais elle convient peu aux jeunes gens et aux tempéraments bilieux et sanguins ; car, en aidant la digestion, elle excite les humeurs. Son action n'est ni aussi énergique ni aussi dangereuse que celle du poivre. Du reste, malgré le goût agréable qu'elle exhale, en l'emploie rarement de nos jours en cuisine, si ce n'est dans quelques pâtisseries, confitures ou liqueurs, et dans un petit nombre de sauces,

où sa dose est assez mince pour n'avoir aucun accident à en redouter.

Comme on achète toujours la cannelle en écorce, on n'a d'autre fourberie à craindre que la substitution d'une espèce à une autre. Celle de Ceylan jouit d'une réputation incontestablement supérieure aux autres.

La Muscade. *(Myristica.)* — La noix muscade est le fruit d'un arbre de la famille des myristicées, qui a la taille du poirier, et se cultive dans l'extrême Asie, ainsi qu'à l'Ile-de-France, à Bourbon et aux Antilles. Il donne pour produit une drupe pyriforme, dans laquelle on remarque trois parties : une première écorce grossière comme une sorte de brou qui s'ouvre à la maturité ; une seconde, qui embrasse étroitement la noix et ne s'en sépare que par la dessiccation : c'est elle que l'on nomme *macis* en médecine, où elle est employée à cause de son action plus énergique que celle de l'amande ; enfin l'amande ou *noix,* qui est creusée à sa surface de légers sillons et, intérieurement, marbrée de rouge et de blanc.

Les anciens connaissaient la muscade ; mais son passage de la pharmacie à la cuisine est assez récent. On en distingue maintenant deux espèces dans le commerce : *la muscade femelle* ou cultivée, qui est de la grosseur d'une châtaigne, de couleur grise, sillonnée à la surface et d'une odeur très aromatique ; *la muscade mâle* ou sauvage, qui n'a presque ni goût ni odeur.

Suivant Banastre, on trouve dans cette noix de la stéarine, de l'élaïne, une essence propre, un acide, de la fécule et de la gomme.

Quoique les épiciers en soient maintenant aussi bien fournis que les apothicaires, cette substance est assez peu employée dans la cuisine ordinaire, et on la réserve pour un petit nombre de plats à goût relevé. N. Andry considère la muscade comme le plus tempéré de tous les aromates et un des plus stomachiques. Malgré son autorité, je ne cesserai de conseiller aux gens qui se portent bien d'en éviter l'emploi.

Le Clou de girofle. *(Cariophyllus.)* — On donne ce nom à la fleur non épanouie du giroflier des îles Moluques, arbrisseau de la famille des myrtynées, naturalisé à Bourbon, à Cayenne, aux Antilles, etc. Les fleurs du giroflier, disposées en corymbes, sont

composées d'un calice infondibuliforme et d'une corolle à quatre pétales rapprochées, de couleur rose. On cueille les fleurs au moment où les pétales, encore soudées, forment une tête ronde au-dessus du calice, et on les fait sécher d'abord au soleil, puis à la fumée, qui leur communique la couleur gris de fer à laquelle elles doivent le nom de clou de girofle.

Ce condiment ne paraît pas avoir été connu des anciens. On en distingue aujourd'hui trois espèces : le *girofle royal,* rare et précieux, de la grosseur d'un grain d'orge, et portant à son sommet une petite couronne : il a plus de goût et d'odeur que l'autre ; le *girofle ordinaire,* que tout le monde connaît, et *la mère de girofle,* qui n'est autre que la fleur du même arbre, un peu plus développée et parvenue à la taille d'une aveline.

Le girofle contient, d'après Trommsdorff, de l'huile volatile, du tannin, de la gomme, de la résine, un extractif et de la caryophilline, qui paraît en être le principe actif.

On trouve, dans les ouvrages de matière médicale, beaucoup de recettes dont cet ingrédient fait partie. On l'y considère comme propre à arrêter les vomissements, à réduire la malignité des humeurs, à activer la digestion et à rendre l'haleine agréable. On en retire même une huile essentielle encore destinée aux mêmes usages. Dans les magistères de cuisine, le clou de girofle s'emploie pareillement à petite dose pour donner plus de goût aux sauces, aux pâtés, au bouillon, etc. Quand on se borne à mettre deux ou trois clous dans un plat, il n'en résulte pas un grand inconvénient, et les personnes bien portantes à qui ce goût plaît peuvent en faire usage sans danger; mais il n'en faut point mettre dans le bouillon des malades, et le girofle ne convient ni aux jeunes enfants ni aux personnes bilieuses. Dans aucun cas, on ne doit en faire excès, car l'huile aromatique qu'il contient en abondance échauffe beaucoup et allume le sang.

M. Michel Lévy recommande de se mettre en garde contre les fraudeurs qui distillent le girofle avant de le livrer au commerce, afin d'en extraire l'huile volatile. Le clou est alors moins pesant, d'une couleur moins foncée, et en le comprimant avec l'ongle, on n'en fait pas exsuder l'huile.

Le Gingembre. *(Zingiber.)* — Le gingembre est la racine d'un petit roseau de la famille des amomées, originaire des Indes

orientales, et naturalisé au Mexique et aux Antilles. On prépare avec la racine, quand elle est encore verte, et du sucre, une confiture fort estimée des marins. Pour conserver les rhizomes et les expédier à l'étranger, on est obligé de les faire sécher au soleil, après les avoir coupés en morceaux.

Rome connaissait cette épice avant le temps de Galien, car elle est indiquée comme faisant partie des vieilles formules de la thériaque et du diascordium; mais la cuisine en faisait peu d'emploi. Aujourd'hui encore, le gingembre est rarement usité en France; en Angleterre, au contraire, en Allemagne et dans les pays septentrionaux, il est d'un usage journalier.

Le commerce en fournit deux sortes : le *gingembre gris*, qui est une racine de la grosseur du doigt, formée de tubercules articulés, ovoïdes et comprimés, recouverts d'un épiderme gris jaunâtre, et dont la cassure est pâle, parsemée de points bruns; le *gingembre blanc* a des tubercules plus aplatis, plus allongés et plus grêles, son écorce est jaune, striée, sa racine presque blanche. Cette espèce a l'odeur moins agréable et la saveur plus brûlante que la première.

MM. Morin et Buchon ont trouvé dans le gingembre une résine molle qui est le principe actif, de l'huile volatile, de la matière extractive, de la gomme, de l'amidon et une substance azotée.

On emploie encore quelquefois en médecine la poudre, le sirop, la teinture ou l'infusion de gingembre, comme stimulant, pour provoquer les sueurs et exciter l'appétit. Son usage en cuisine ne doit pas être recommandé, car il échauffe et enflamme le sang. Les jeunes gens et les personnes bilieuses doivent surtout s'en abstenir. Tout au plus peut-on le permettre, dans les temps froids, à très petite dose, aux vieillards phlegmatiques qui digèrent avec peine.

Pour éviter la fraude des marchands, il faut acheter cette épice à l'état naturel, et la tenir enfermée dans une boîte bien close, après en avoir ôté l'écorce. On ne met en poudre que ce qui est nécessaire, à mesure qu'on veut l'employer.

La Vanille. *(Vanilla.)* — La gousse de vanille est le fruit d'une plante sarmenteuse et grimpante, de la famille des orchidées, qui croît au Mexique et au Pérou, d'où les voyageurs la rapportèrent peu de temps après la découverte de l'Amérique.

Chaque gousse triangulaire, brune, pulpeuse, aromatique, longue de quatorze à vingt-deux centimètres, renferme un grand nombre de petites graines noires et brillantes. C'est la gousse qui est usitée. Nous la recevons sèche.

M. Guibourt distingue dans le commerce trois sortes de vanille : la *vanille lec,* qui est d'un brun rougeâtre très foncé, douée d'une odeur pénétrante et suave. Elle se couvre souvent à l'air de petits cristaux brillants d'acide benzoïde, on la dit alors effleurée ; la *vanille bâtarde,* qui a les mêmes caractères que la précédente, mais ne s'effleure pas et donne moins d'odeur ; le *vanillon,* qui est en gousses plus longues et plus larges et moins odorant.

L'analyse de Buchon indique dans cette gousse de l'huile grasse, de la résine molle, de l'extrait amer, du sucre et de l'acide benzoïque.

Les médecins regardent la vanille comme jouissant des mêmes propriétés que notre mélisse, c'est-à-dire capable de réveiller le cerveau, d'exciter l'énergie et d'impressionner agréablement l'ensemble du système nerveux. Mais pour obtenir ces résultats, ils l'emploient toujours à petites doses. Depuis que, de leurs mains, cette substance est passée dans celles des confiseurs, des liquoristes, des chocolatiers, des crémiers, l'usage s'est perpétué de ménager son emploi et de n'en mettre dans les diverses confections que des quantités extrêmement réduites. A ces conditions, on peut s'en servir sans danger, car l'excitation qui en résulte est juste assez forte pour rendre la digestion légère ; mais il ne serait pas prudent d'en faire absorber plus d'un quart de gramme à la fois à chaque convive, et il y aurait certainement danger à renouveler cette dose journellement.

Le Cachou. *(Mimosa categu.)* — Le cachou est plutôt un médicament qu'un condiment ; cependant, à l'exemple de Lémery et pour être agréable aux personnes qui le mêlent à leurs aliments ou en font usage après le repas, nous en dirons un mot.

Cette drogue est un résidu préparé en Chine et au Japon, en faisant bouillir le bois d'une sorte d'acacia : elle se présente sous l'aspect d'une pâte sèche, rougeâtre, un peu gommeuse, amère à la langue et laissant après elle une impression assez agréable. On reçoit le cachou en pains sous forme de fromage, dont les pharma-

ciens distinguent cinq sortes. Le meilleur est le *cachou cubique résineux.*

C'est un produit d'une grande valeur en médecine. Il est cordial, astringent, propre à fortifier les estomacs faibles, et à corriger la mauvaise haleine ; mais il échaufferait beaucoup si l'on en faisait abus.

Le cachou est souvent sophistiqué avec de l'amidon ou de la terre. On s'en assure en le dissolvant dans l'eau et en traitant la liqueur par l'iode, qui bleuit l'amidon, tandis que la terre se précipite au fond du verre.

Celui que nous recevons de Bologne a été mêlé avec de l'extrait de réglisse, de la gomme, du mastic, de la cascarille, du charbon, de l'iris et de l'huile de menthe. Ce n'est presque plus du cachou, mais le composé réussit bien à désinfecter la bouche, et c'est tout ce qu'on lui demande.

FIN.

TABLE DES MATIÈRES.

INTRODUCTION

DU RÉGIME

1° Physiologie de la nutrition : — Aliments réparateurs. — Aliments respiratoires. — Digestion. — Faim. — Soif. — Mastication. — Insalivation. — Chymification. — Chylification. — Assimilation. — 2° Limites de la puissance assimilatrice : — Nécessité d'une règle dans la consommation des aliments. — *Alimentation insuffisante :* — Jeûne. — Diète. — Inanition. — Maigreur. — *Alimentation excessive :* — Etat apoplectique. — Ivrognerie. — Obésité. — 3° Composition du régime : — Rapport entre les productions de chaque pays et les besoins alimentaires des habitants. — *Régime maigre.* — *Régime gras.* — *Régime mixte.* — *Boissons simples.* — *Boissons fermentées.* — *Régimes appropriés* des enfants, des femmes, des vieillards, des adultes, des professions diverses, des malades. — 4° Diversité des préparations alimentaires : — Accroissement progressif du nombre des aliments de l'espèce humaine. — Etendue des ressources de la cuisine. — *Rôtissage.* — *Grillade.* — *Friture.* — *Etuve.* — *Cuisson à l'eau et bouillon.* — *Ragoût :* — Variétés de ragoûts, sauces blanches, roux, sauces au vin, sauces au vinaigre fort, sauces indiennes, etc. — *Hachis et purées.* — Charcuterie. — *Fermentation.* — *Panification.* — *Confitures :* — Variétés de confitures, marmelades, compotes, gelées, fruits confits. — *Conserves* à l'huile, à la graisse, au vinaigre, au bouillon, etc. — *Dessiccation.* — *Expression.* — *Salades.* — *Aliments crus.* — 5° Ordonnance des repas : — *Nombre et heure des repas.* — *Luxe dangereux des festins.* — Manière de servir dans l'antiquité, au moyen-âge, dans les temps modernes. — *Sobriété.* — Variété des plats — Température. — Apéritifs. — Digestifs. — Condiments. — *Conditions favorables à la digestion :* — Société et gaîté. — Influence de l'exercice et du repos. — *Conclusion.* .... Pages 1 à 81.

CHAPITRE PREMIER

DES FRUITS

1° Du rôle des fruits dans la bromatologie humaine : — Etude comparée de leur composition chimique. — Résultat de l'abus des fruits sur la santé générale. — Classification hygiénique des fruits en fruits sucrés, acides, farineux, huileux et astringents. — Procédés de conservation. — 2° Etude particulière de chaque espèce : — *Fruits acides :* — Cerises. — Groseilles. — Cassis. — Oranges. — Citrons. — Grenades. — Berbéris. — Airelles. — Coqueret, — *Fruits sucrés :* — Fraises. — Framboises. — Abricots. — Prunes. — Pêches. — Poires. — Pommes. — Raisins. — Mûres. — Figues. — Figues de Barbarie. — Ananas. — Goyaves. — Jujubes. — *Fruits féculents :* — Bananes. — Châtaignes. — Dattes. — Gland. — Macre. — *Fruits huileux :* - Amandes. — Avelines. — Coco. — Faine. — Noix. — Olives. — Pignons. — Pistaches. — *Fruits astringents :* — Coings. — Alizes. — Arbouses. — Azeroles. — Cormes. — Cornouilles.......... 81 à 135.

CHAPITRE DEUXIÈME

DES LÉGUMES

1° De l'importance des légumes dans l'alimentation humaine. — Etude comparée de leur composition chimique. — Résultats du régime exclusivement végétal. — Classification hygiénique des légumes en herbacés, sucrés, féculents et champignons — Procédés de conservation. — 2° Etude particulière de chaque espèce : — *Légumes herbacés :* — Asperges. — Couleuvrée. — Epinards. — Arroche. — Patience. — Rhubarbe. — Oseille. — Laitue. — Chicorée. — Cresson. — Pourpier. — Mache. — Raiponce. — Pissenlit. — Roquette. — Radis. — Choux. — Artichauts. — Céleri. — Cardons. — Bette. — Lichens. — Goémons. — *Légumes sucrés :* — Carottes. — Salsifis. — Oignons. — Poireaux. — Raves. — Betteraves. — Navets. — Panais. — Chervis. — Melons. — Pastèques. — Tomates. — Aubergines. — Courges. — *Légumes féculents :* — Fèves. — Haricots. — Lentilles. — Petits pois. — Lupin. — Pommes de terre. — Topinambours. — Patates. — Igname. — Cerfeuil bulbeux. — Souchet. — Terre-noix. — Macusson. — *Principaux champignons :* — Agaric des prés. — Agaric délicieux. — Mousseron. — Agaric élevé. — Oronge. — Palomet. — Cep. — Bolet bronzé. — Morille. — Chanterelle. — Clavaire. — Truffes........... 135 à 192.

CHAPITRE TROISIÈME

DES CÉRÉALES

1° De l'importance alimentaire des céréales : — Etude comparée de leur composition chimique. — Leur supériorité sur toutes les autres matières bromatologiques. — Altérations naturelles et maladies des céréales. — Pro-

cédés de conservation. — Etats divers sous lesquels elles se présentent dans le commerce : blés et farines, pain de toute sorte, gruaux et pâtes alimentaires. — 2° Etude particulière de chaque espèce : — *Blés et farines :* — Froment. — Seigle. — Orge. — Avoine. — Blé noir ou Sarrasin. — Maïs ou blé de Turquie. — Riz. — Millet. — *Panification et variétés de pain :* — Historique. — Composition du pain. — Fabrication. — Variétés. — Pain de luxe, petits pains, pains provençaux, pains viennois, pains de dextrine, pains de gluten, croissants, pains anglais, muffins, pain blanc, pain bis, pain de munition, biscuit, pain de ménage, pain de seigle, pain d'orge, etc. — Altérations du pain. — Falsifications. — Consommation. — *Gruaux et pâtes :* — Gruau de froment, couscouss, orge perlé, gruau d'avoine, de riz, etc. — Pâtes sèches, vermicelle, lazagnes, macaroni, gluten granulé, semoule, etc. — Pâtes molles, fromentée, nouilles, crêpes, galetous, gaudes, millat, etc.. 193 à 234.

CHAPITRE QUATRIÈME

DES POISSONS

1° De l'importance alimentaire des poissons : — Etude comparée de leur composition chimique. — Poissons vénéneux. — Résultats physiologiques de l'icthyophagie. — Classification en poissons à chair maigre, poissons gras, crustacés et coquillages. — Procédés de multiplication et de conservation. — Conserves de poissons morts. — 2° Etude particulière de chaque espèce : — *Poissons à chair maigre :* — Turbot. — Sole. — Plie. — Hareng. — Mulle. — Rouget. — Scare. — Maigre. — Ombrine. — Daurade. — Dorée. — Denté. — Merlan. — Bogue. — Vive. — Éperlan. — Sardine. — Anchois. — Truite. — Brochet. — Carpe. — Barbeau. — Ombre. — Perche. — Gremille. — Chabot. — Tanche. — Brême. — Able. — Lotte. — Apron. — Gardon. — Vaudoise. — Meunier. — Ablette. — *Poissons à chair grasse :* — Maquereau. — Thon. — Morue. — Merluche. — Raie. — Bar. — Muge. — Labre. — Congre. — Espadon. — Saumon. — Forelle. — Alose. — Esturgeon. — Sandre. — Lamproie. — Anguille. — Silure. — Loche. — Goujon. — *Crustacés et reptiles :* — Crabes. — Homards. — Crevettes. — Ecrevisses, — Grenouilles. — Tortues. — *Coquillages :* — Huîtres. — Moules. — Escargots. — Menus coquillages........................ 235 à 293.

CHAPITRE CINQUIÈME

DES GIBIERS

1° Du role du gibier dans l'alimentation : — Etude comparée de leur valeur nutritive. — Résultats physiologiques de leur emploi. — Classification en gibier à plumes, gibier d'eau, gibier à poil. — Faisandage. — Procédés de conservation. — Etude particulière de chaque espèce : — *Gibier à plume :* — Faisan. — Perdrix. — Francolin. — Gélinotte. — Outarde. — Autruche. — Coqs de Bruyère. — Pigeons ramiers. — Tourterelles. — Bécasses. — Chevaliers. — Cailles. — Grives. — Merles. — Alouettes. — Râles. —

Becfigues. — Ortolans. — Oisillons. — *Gibier d'eau :* — Macreuse. — Pilet. — Sarcelle. — Poule d'eau. — Oie sauvage. — Bernache. — Canard sauvage. — Pluvier. — Vanneau. — Bécassine. — Bécasseau. — Courlis. — Héron. — Flamant. — *Gibier à poil :* Lièvre. — Lapin. — Blaireau. — Porc-épic. — Hérisson. — Ecureuil. — Loir. — Musaraigne. — *Venaison :* — Sanglier. — Chevreuil. — Daim. — Cerf. — Elan. — Isard. — Ours. — Gazelle. 294 à 338.

CHAPITRE SIXIÈME

DES VOLAILLES

1° De l'importance du gibier dans l'alimentation. — Etude comparée des viandes de basse-cour. — Leur classification en viandes blanches et viandes maigres. — Engraissement. — Castration. — Incubation artificielle. — Nourriture. — Procédés de conservation. — 2° Etude particulière de chaque espèce : — *Volailles à chair blanche :* — Poules et poulets. — Dindons. — Pintades. — Paons. — *Volailles à chair noire :* — Oies. — Canards. — Pigeons.. 339 à 358.

CHAPITRE SEPTIÈME

DES VIANDES DE BOUCHERIE

1° Du rôle de la viande de boucherie dans l'alimentation : — Consommation exagérée et production insuffisante. — Etude comparée des viandes de boucherie. — Leur influence sur l'économie humaine. — Viandes blanches, rouges et noires. — Conditions que doit remplir une viande de bonne qualité. — Viandes suspectes et dangereuses. — Choix de la viande à l'étal du boucher. — Procédés de conservation des viandes. — 2° Etude particulière de chaque espèce : — *Boucherie usuelle :* — Bœuf et veau. — Mouton. — Porc. — *Boucherie supplémentaire :* — Cheval. — Chèvre. — Renne. — Chameau, etc.. 359 à 388.

CHAPITRE HUITIÈME

DES PRODUITS ANIMAUX

1° De l'importance des œufs, du lait et du fromage dans l'alimentation : — Etude comparée de leur composition chimique. — Qualités du bon lait. — Dosage. — Fraudes. — Qualités des œufs. — Moyen de conservation. — Qualités du fromage. — Variétés. — 2° Etude particulière de chaque produit : — *Lait des différents mammifères :* — Lait de vache, de chèvre, de brebis, d'ânesse, de jument, de renne, de chamelle. — *Variétés de fromages :* — Fromage à la pie. — A la crème. — Fromage de Saint-Gervais. — Fromage de Saint-Cyr. — De Brie. — De Neufchâtel. — De Port-Salut. — D'Hervy. — De Camembert. — De Livarot. — De Marolles. — De Luxembourg. — De Bourgogne. — D'Auvergne. — De Hollande. — De Gruyère.

— De Parmesan. — De Chester. — De Rigisa. — Persillé de Geix, du Mont-Cenis, etc. — De Sassenage. — De Roquefort. — Du Mont-d'Or. — De Poitiers. — Grand Chévretain. — *Œufs des différents ovipares :* Œufs de poule. — De cane. — D'oie. — De dinde. — De pintade. — De paon. — De vanneau. — De faisan. — De tortue. — Caviar. — Boutarque. 389 à 422.

CHAPITRE NEUVIÈME

DES ALIMENTS DE LUXE

1° Du rôle des aliments de luxe dans l'alimentation : — Effets désastreux de leur emploi sur la santé générale. — Classification des aliments de luxe en pâtisseries, bonbons et fécules. — 2° Etude particulière de chaque produit : — *Pâtisseries :* — Pâtés. — Brioches. — Beignets. — Pain d'épice. — Gâteaux feuilletés. — Gâteaux à la crème. — Petits-fours. — Biscuits. — *Bonbons :* — Pâtes de fruits. — Fruits candis. — Bonbons mous. — Pralines et dragées. — Pastilles. — Imagerie en sucre. — *Fécules :* — Tapioca. — Salep. — Sagou. — Arrow-Root. — Rachaout. — Palamoud. — Ervalenta. — Revalenta et revalescière. — Solanta.............. 423 à 438.

CHAPITRE DIXIÈME

DES CONDIMENTS

1° Du rôle des condiments dans l'alimentation : — Action physiologique et dangers de ces produits. — Leur grande variété commerciale. — Division des condiments en gras, salins, acides, sucrés et aromatiques. — 2° Etude particulière de chaque espèce : — *Condiments gras :* — Huiles d'olive, de sésame, d'œillette, de noix, d'arachide, de navette, de colza. — Graisses d'oie, de porc, de rôti. — Beurre. — *Condiments salins :* — Sel. — Garum. — *Condiments acides :* — Vinaigre. — Cornichons. — Câpres. — Capucines. — Achars. — Verjus. — Jus de citron. — *Condiments sucrés :* — Miel. — Sucre. — *Condiments aromatiques :* — Ail. — Cerfeuil. — Persil. — Moutarde. — Safran. — Echalotes. — Ciboules. — Rocamboles. — Appétits. — Estragon. — Angélique. — Aneth. — Anis. — Coriandre. — Laurier. — Thym. — Sariette. — Pimprenelle. — Basilic. — Poivre. — Piment. — Cannelle. — Muscade. — Clou de girofle. — Gingembre. — Vanille. — Cachou... 439 à 501.

INDEX ALPHABÉTIQUE

DES MATIÈRES TRAITÉES DANS CET OUVRAGE.

A

Able.................. 263
Ablette................ 264
Abricots.............. 101
Achars................ 470
Agaric délicieux........ 186
Agaric des prés......... 184
Agaric élevé........... 187
Agneau................ 374
Ail.................... 484
Airelle................ 99
Alimentation excessive.. 21
Alimentation insuffi- 170
sante................ 15
Aliments crus......... 65
Aliments de luxe....... 423
Aliments réparateurs... 3
Aliments respiratoires.. 4
Alizes................ 132
Alkekenge............ 99
Alose................. 277
Alouettes............. 314
Altération du pain..... 224
Amandes.............. 126
Ananas................ 119
Anchois............... 255
Aneth................. 491
Angélique............. 490
Anguille.............. 279
Anis.................. 491
Appétits.............. 489
Apron................ 263
Arbouses.............. 132
Arroche.............. 146
Artichauts............ 156
Asperges............. 143
Assimilation.......... 4
Aubergines............ 169
Autruche.............. 307
Avelines.............. 127
Avoine............... 206
Azeroles.............. 133

B

Bananes.............. 120
Bar.................. 271
Barbeau.............. 260
Barbe de chèvre....... 190
Barbue............... 241
Bartavelle............ 303
Basilic............... 492
Bécasse.............. 309
Bécasseau............ 323

Bécassine............ 322
Becfigue............ 315
Beignets............ 428
Belle-dame............ 146
Berbéris............ 98
Bernache............ 318
Bette............ 158
Betterave............ 164
Beurre............ 451
Biscuits............ 430
Biscuits de troupe...... 220
Blaireau............ 328
Blé de Turquie........ 209
Blé noir............ 207
Blés............ 199
Bœuf............ 370
Bogue............ 253
Boissons fermentées.... 36
Boissons mixtes........ 39
Boissons simples....... 34
Bolet bronzé........... 189
Bonbons............ 425
Bonbons mous......... 432
Bonite............ 266
Boucherie............ 359
Boucherie supplémentaire............ 382
Boucherie usuelle...... 370
Bouillies............ 232
Bouillon............ 56
Boutarque............ 422
Brame de mer......... 250
Brebis............ 374
Brême............ 262
Brioches............ 427
Brochet............ 257

C

Cabillaud............ 268
Cabot............ 272
Cachou............ 500
Caille............ 311
Canard domestique..... 355
Canard sauvage........ 318
Canepetière........... 306
Cannelle............ 496
Câpres............ 469
Capucines............ 469
Cardes............ 158
Cardine............ 243
Cardons............ 158
Carottes............ 160
Carpe............ 259
Carrelet............ 244
Cassis............ 93
Caviar............ 422
Cerf............ 334
Cerfeuil............ 485
Cerfeuil bulbeux....... 183
Céleri............ 157
Cep............ 188
Céréales............ 193
Cerises............ 89
Chabot............ 202
Chameau............ 387
Chamois............ 336
Champignon de couche. 184
Chanterelle............ 189
Châtaignes............ 122
Châtaignes d'eau....... 126
Chervis............ 166
Chevaine............ 264
Cheval............ 382
Chevalier............ 310
Chèvre............ 385
Chevreau............ 385
Chevreuil............ 332
Chicorée............ 149

Choix des champignons. 140
Choux. 155
Chylification. 11
Chymification. 10
Ciboules. 489
Citrons. 96
Citrouilles. 170
Clavaire. 190
Clou de girofle. 497
Clovis. 293
Cochon. 377
Coco. 127
Coings. 131
Colin. 252
Composition des repas. 71
Composition du pain. 214
Composition du régime. 25
Conditions favorables à la digestion. 79
Condiments. 77
Condiments acides. 463
Condiments aromatiques. 484
Condiments gras. 441
Condiments salins. 456
Condiments sucrés. 471
Confitures. 63
Congre. 273
Conserves. 62
Consommation du pain. 228
Coq. 343
Coqueret. 99
Coquillages. 288
Coqs de Bruyères. 307
Coriandre. 491
Cormes. 133
Cornichons. 468
Cornouilles. 133
Couleuvrée. 144
Courges. 170
Courlis. 323
Couteau. 293
Crabes. 282
Crangons. 284
Crêpes. 233
Cresson. 150
Crevettes. 284
Crustacés. 282
Cuisson à l'eau. 54
Cul-blanc. 323

D

Daim. 333
Dattes. 124
Daurade. 250
Denté. 252
Dessication. 63
Diète. 17
Digestion. 9
Dindon. 347
Diversité des préparations alimentaires. 46
Dorée. 251
Dragées. 432
Draine. 312

E

Echalotes. 489
Ecrevisses. 285
Ecureuil. 330
Elan. 336
Empoisonnement par les champignons. 139
Eperlan. 254
Epinards. 144
Escargots. 292
Espadon. 274
Estragon. 490

Esturgeon............. 277
Etrille.................. 282

F

Fabrication du pain.... 216
Faim.................. 7
Faines................ 128
Faisan................ 300
Falsifications du pain... 225
Farines................ 199
Fécules................ 426
Fermentation.......... 60
Fèves................. 171
Figues................ 116
Figues de Barbarie...... 118
Fletz.................. 244
Flamant............... 324
Forelle................ 276
Foulque............... 321
Fraises................ 99
Framboises............ 99
Francolin............. 305
Friture................ 52
Fromages.............. 394
Fromage à la crème.... 403
Fromage à la pie....... 402
Fromage d'Auvergne... 409
Fromage de Bourgogne. 409
Fromage de Brie....... 404
Fromage de Camembert. 407
Fromage de Chester.... 414
Fromage de Gruyère... 411
Fromage d'Hervy...... 406
Fromage de Livarot.... 407
Fromage de Luxembourg.............. 409
Fromage de Marolles... 408
Fromage de Mont-d'Or.. 418
Fromage de Neufchâtel. 405
Fromage de Poitiers.... 419
Fromage de Port-du-Salut 406
Fromage de Rigisa..... 415
Fromage de Roquefort.. 416
Fromage de Sassenage.. 416
Fromage de Saint-Cyr.. 404
Fromage de St-Gervais. 403
Fromage grand chévretain.............. 419
Fromage Parmesan.... 413
Fromage persillé....... 415
Fromage tête de more... 410
Froment............... 199
Fromentée............. 232
Fruits................ 83
Fruits acides.......... 89
Fruits astringents...... 131
Fruits candis.......... 431
Fruits féculents........ 120
Fruits huileux......... 126
Fruits sucrés.......... 99

G

Galetous.............. 233
Gardée............... 261
Gardon............... 264
Garouil............... 209
Garum................ 461
Gâteaux à la crème..... 429
Gâteaux feuilletés...... 429
Gaudes............... 234
Gazelle............... 337
Gélinotte.............. 305
Germon............... 266
Gibier................ 294
Gibier à plume........ 300
Gibier à poil.......... 324
Gibier d'eau........... 317
Gland................ 125

Gluten granulé........ 232
Goémons............. 159
Goujon.............. 281
Goyaves............. 119
Graisses............. 447
Gremille............. 261
Grenades............ 97
Grenouilles.......... 285
Grillade............. 51
Grive................ 312
Groseilles........... 91
Grouse............... 305
Gruaux.............. 230
Guignard............ 321

H

Hachis............... 59
Hareng.............. 244
Haricots............. 172
Hérisson............. 329
Héron............... 323
Heures des repas....... 67
Homard............. 283
Houbara............. 306
Huiles............... 441
Huîtres.............. 288

I

Igname.............. 183
Imagerie de sucre...... 433
Insalivation.......... 10
Isard................ 336

J

Jeûne............... 16
Jujubes.............. 120

L

Labre............... 273
Lait................. 390
Lait d'ânesse.......... 401
Lait de brebis......... 401
Lait de chamelle....... 402
Lait de chèvre......... 400
Lait de jument........ 402
Lait de renne......... 402
Lait de vache......... 397
Laitue.............. 148
Lamproie............ 279
Langouste........... 284
Lapin............... 327
Laurier.............. 492
Lazagnes............ 231
Légumes............ 135
Légumes féculents..... 171
Légumes herbacés..... 143
Légumes sucrés........ 160
Lentilles............. 174
Lichens............. 159
Lieu................ 252
Lièvre.............. 324
Limande............. 244
Limites de la puissance assimilatrice....... 12
Litorne.............. 312
Loche............... 281
Loir................. 329
Lotte................ 263
Loup de mer.......... 271
Lupin............... 176
Lyre................ 247

M

Macaroni............ 232
Mache.............. 151
Macre.............. 126
Macreuse............ 319
Macusson........... 184

Maigre 248
Maïs.................... 209
Maquereau............... 265
Marouette............... 315
Mastication............. 10
Mauviette............... 314
Mauvis.................. 312
Melons.................. 166
Melons d'eau............ 168
Merlan.................. 252
Merle................... 313
Merluche................ 270
Meunier................. 264
Miel.................... 471
Millat.................. 234
Millet.................. 212
Miloin.................. 318
Morille................. 189
Morillon................ 318
Morue................... 268
Moules.................. 290
Mousseron............... 186
Moutarde................ 487
Mouton.................. 374
Muge.................... 272
Mulet................... 272
Mulle................... 245
Mûres................... 115
Musaraigne.............. 330
Muscade................. 497
Myrtilles............... 90

N

Navets.................. 165
Nèfles.................. 132
Noisettes............... 127
Noix.................... 129
Nombre des repas........ 67
Nouilles................ 233

O

Œufs.................... 393
Œufs de cane............ 421
Œufs de dinde........... 421
Œufs de faisan.......... 421
Œufs d'oie.............. 421
Œufs de paon............ 421
Œufs de pintade......... 421
Œufs de poule........... 420
Œufs de tortue.......... 421
Œufs de vanneau......... 421
Oie domestique.......... 352
Oie sauvage............. 317
Oignons................. 162
Oisillons............... 317
Olives.................. 130
Ombre................... 260
Ombre chevalier......... 274
Ombrine................. 250
Oranges................. 94
Ordonnance des repas.... 66
Ordre du service........ 75
Orge.................... 205
Oronge.................. 187
Ortolan................. 316
Oseille................. 147
Ours.................... 337
Oursin.................. 293
Outarde................. 305

P

Pain d'épice............ 428
Palomet................. 188
Panais.................. 165
Panification............ 213
Paon.................... 350
Pastèques............... 168
Pastilles............... 433

Patates.............. 181
Pâtés.............. 427
Pâtes de fruits.......... 431
Pâtes molles.......... 232
Pâtes sèches.......... 231
Patience.............. 146
Pâtisseries.............. 424
Pêches.............. 104
Perche.............. 261
Perdrix.............. 303
Perlon.............. 247
Persil.............. 486
Petits fours.............. 430
Petits pois.............. 175
Pétoncle.............. 293
Physiologie de la nutrition.............. 2
Pigeon domestique..... 356
Pigeon ramier.......... 309
Pignons.............. 130
Pilet.............. 319
Piment.............. 495
Pimprenelle.......... 492
Pintade.............. 349
Pissenlit.............. 152
Pistaches.............. 130
Plie.............. 243
Pluviers.............. 321
Poireaux.............. 164
Poirée.............. 158
Poires.............. 106
Poissons.............. 235
Poissons à chair grasse.. 265
Poissons à chair maigre. 241
Poisson de Saint-Pierre. 251
Poivre.............. 493
Pommes.............. 108
Pommes de terre....... 177
Porc.............. 377
Porc-épic.............. 328
Pot-au-feu.............. 56
Potirons.............. 170
Poturelle.............. 187
Poule d'eau.......... 321
Poules et poulets....... 343
Pourpier.............. 151
Pralines.............. 432
Principaux champignons 184
Produits animaux...... 389
Prunes.............. 102
Purée.............. 59

R

Radis.............. 153
Ragoût.............. 57
Raie.............. 270
Raiponce.............. 152
Raisins.............. 110
Râle d'eau.............. 315
Râle de genêts......... 315
Raves.............. 164
Régimes appropriés.... 40
Régime gras.......... 29
Régime maigre........ 26
Régime mixte......... 32
Reptiles comestibles.... 282
Renne.............. 386
Rhubarbe.............. 146
Riz.............. 211
Rocambole.......... 489
Roquette *(légume)*..... 153
Roquette *(oiseau)*...... 303
Rosse.............. 263
Rôtissage.............. 48
Rotangle.............. 263
Rouget.............. 246
Rouget barbet......... 246
Rouget camard........ 247

Rouget grondin........ 247

S

Safran................ 488
Salade................ 64
Salicoques............ 284
Salsifis.............. 161
Sandre................ 278
Sanglier.............. 331
Sarcelle.............. 320
Sardine............... 254
Sariette.............. 492
Sarrasin.............. 207
Sauces................ 57
Saumon................ 274
Saumon blanc.......... 276
Scare................. 247
Sceau de Notre-Dame.. 144
Scorsonère............ 161
Seigle................ 203
Sel................... 456
Semoule............... 231
Siffleur.............. 318
Silure................ 280
Sobriété.............. 74
Soif.................. 7
Sole.................. 243
Sorcier............... 263
Souchet............... 183
Soupe................. 253
Sucre................. 478

T

Tadorne............... 318
Tanche................ 262
Terre-noix............ 183
Thermalité des aliments 77
Thon.................. 266
Thonine............... 266
Thym.................. 492
Tomates............... 168
Topinambours.......... 181
Tortues............... 287
Tourteau.............. 282
Tourterelle........... 309
Trigle................ 245
Truffes............... 190
Truite................ 256
Turbot................ 241

V

Vache................. 370
Vanille............... 499
Vanneau............... 322
Variétés de pains..... 213
Vaudoise.............. 264
Veau.................. 370
Verjus................ 470
Venaison.............. 330
Vermicelle............ 231
Viandes de boucherie... 359
Vieille............... 273
Vignot................ 293
Vinaigre.............. 463
Vinetier.............. 98
Vive.................. 253
Volailles............. 339
Volailles à chair blanche. 343
Volailles à chair noire.. 359

LIMOGES. — IMP. VEUVE H. DUCOURTIEUX, RUE DES ARÈNES, 5.